Luchando contra los falsificadores

Selecciones

READER'S DIGEST

COME ESTO, ¡Y PIERDE PESO!

La nueva ciencia de las dietas



Entrevista con MICHELLE OBAMA

¿Se pueden mejorar los JUEGOS OLÍMPICOS?



RESCATE en la cima del mundo

ENERO 2012 3,85 EUROS

www.selecciones.es



Carta de la editora

Un nuevo amanecer

Amanece el año 2012. La palabra *amanecer* denota principio, el principio de algo nuevo. Es el inicio de un nuevo día, algo que nos vuelve conscientes de que estamos vivos, de que podemos sentir, ver, oler y oír, de que estamos aquí y ahora.

El año 2012 nos anuncia nuevos y mayores retos a nivel personal y profesional con respecto al año que ya concluyó. Este año estará lleno de necesarias innovaciones en todos los niveles. Nuestra industria cambia, se transforma, aparecen nuevos entornos económicos y sociales, nuevos mercados, y la permanente innovación es lo que permitirá nuestra constante evolución personal.

La palabra amanecer denota esperanza, renovación, cambio, superación, sorpresa, incertidumbre, oportunidad, continuidad. La palabra amanecer es una promesa constante.

En lo que corresponde a nosotros, estimado lector, seguiremos trabajando e innovando para conservar tu confianza y preferencia.

Hagamos de este 2012 un año lleno de esperanza, innovación, cambios y oportunidades.

Cecilia

Cecilia Chávez Torroella
Editora



« Vuelta

En la región de Tchoukotka, en el extremo noreste de Rusia, existe una floreciente manada de unos 200.000 renos semi-domesticados. También conocido como caribú en América del Norte, este rumiante migratorio aguanta tranquilamente temperaturas de -40ºC y se alimenta de líquenes, arbustos y corteza de árbol. Los renos son apreciados por su carne, su piel y porque son capaces de tirar de cargas pesadas. Los más exquisitos entre las bestias, se dice que pertenecen a un tipo con barba blanca con una excelente reputación.

FOTOS: © SIPA PRESS / REX FEATURES / SOLENT NEWS / STAFFAN WIDSTRAND

La dieta baja en grasas que mucha gente lleva con la esperanza de proteger su corazón es, de hecho, dañina para este órgano.



no debemos ingerir más calorías de las que quemamos. Entonces, ¿qué implica el equilibrio de energía?

"Si ingieres unas 2.700 calorías al día (cantidad común si se promedia a hombres y mujeres), eso suma casi un millón de calorías al año, o 10 millones en una década. En el transcurso de 10 años consumes unas 10 toneladas de comida, y si aumentas nueve kilos de peso cada década, pasarás de ser delgado a los 25 años de edad a ser obeso a los 45. ¿Cómo puedes equilibrar la entrada y salida de calorías para no subir más de nueve kilos en 10 años? La respuesta es: no rebasar un límite de 20 calorías al día. Si ingieres 20 calorías extras al día y se acumulan en tu tejido adiposo, aumentarás nueve kilos cada década.

"Lo cierto es que nadie puede equilibrar la entrada y salida de calorías con tanta precisión. Veinte calorías equivalen a un trozo de hamburguesa, a un par de tragos de refresco de cola o a unos cuantos mordiscos de manzana. No importa lo bueno que seas contando calorías: no podrás hacerlo. Entonces, si practicar el equilibrio de energía realmente es la manera de evitar la obesidad, ¿por qué no todos estamos obesos?".

EL EJERCICIO NO TE MANTENDRÁ DELGADO

"Los expertos en nutrición están tan interesados en hacernos bajar de peso mediante el ejercicio, que olvidan el hecho de que cuanta más energía gastamos, más hambre nos da. Imagina que te invito a cenar en mi casa, y que hago que un chef, un repostero y un carnicero *gourmet* preparen un apetitoso menú de 12 platos.

5 MANERAS DE COMENZAR

El doctor Eric Westman, director de la Clínica de Medicina y Estilo de Vida de la Universidad Duke, en Durham, Carolina del Norte, lleva 12 años estudiando las dietas bajas en carbohidratos. Éstas son sus cinco recomendaciones:



1 NO TRATES DE ELIMINAR LAS GRASAS. "El consumo de alimentos ricos en grasa mitiga la sensación de hambre", dice Westman. El tocino, la crema espesa y la ácida, el queso crema, la mayonesa, la mantequilla y el aceite de oliva son componentes saludables de una dieta baja en carbohidratos.



2 DESPÍDETE DE LAS PASTAS, EL PAN Y EL ARROZ. Para bajar de peso, la mayoría de las personas tienen que ingerir menos de 20 gramos de carbohidratos "netos" al día (*neto* se refiere a la cantidad de gramos de carbohidratos menos los gramos de fibra, ya que ésta no aumenta el nivel de glucosa en la sangre). Elimina el pan (dos rebanadas contienen unos 24 gramos de carbohidratos netos), el arroz (más de 40 gramos por taza) y las pastas (alrededor de 40 gramos por taza). Una vez que bajes de peso, podrás agregar poco a poco a tu dieta carbohidratos que no aumenten mucho tu nivel de glucosa en la sangre.



3 SÉ SELECTIVO CON LAS VERDURAS. Evita consumir verduras feculentas —la mayoría de las que crecen bajo tierra, como la patata—, ya que son muy ricas en carbohidratos. Sin embargo, todos los días puedes comer hasta cuatro tazas de verduras de hoja verde, como lechuga, acelgas y espinacas. Limita tu consumo de brócoli, col, pimientos verdes y col de Bruselas a dos tazas al día.



4 DI NO A LOS AZÚCARES OCULTOS. La fruta, el alimento saludable por excelencia, está repleta de azúcar; es decir, de carbohidratos. Lo mismo ocurre con los zumos de fruta. Otras fuentes de azúcar concentrada son los refrescos, los pasteles y los caramelos. Sin embargo, puedes beber refrescos dietéticos, cerveza *light*, vino seco y dulces sin azúcar, y bajar de peso.



5 COME TODO LO QUE QUIERAS. Si un alimento aporta proteínas y grasas, "no necesitas controlar las porciones", dice Westman. "Tu apetito se reducirá automáticamente cuando empieces a comer de esta manera. Lo único que tienes que hacer es dejar de comer cuando estés satisfecho". *Beth Dreher*



COMPARTE LO BUENO DE LA VIDA

Selecciones

ENERO 2012

ARTÍCULOS

SECCIONES




Frente>>
LA VIDA EN DOS IMÁGENES



Directora Editorial Natalia Alonso
Editora Cecilia Chávez Torroella
Arte Mario Alonso Urbiztondo

Coordinación Editorial Mónica Carrillo
Diseño Areli García, Priscila Rodríguez
Redacción Mario Sandoval
Directora Editorial de Revistas Genevieve Marie Marlin

Dpto. de Publicidad María Diniz, directora
Roger Aguadé
NAT de Servicios Editoriales

Atención al Cliente Carla Garrido

Reader´s Digest Selecciones, SA C/ Azalea, 1 - Miniparc I, Edificio F
El Soto de la Moraleja - 28109 Alcobendas (Madrid)

Consejero Delegado Luis Rebelo

The Reader's Digest Association, Inc.

Presidente y Director Ejecutivo Robert E. Guth
Presidenta, Internacional Dawn M. Zier
Editora de ediciones internacionales Peggy Northrop

Cómo contactar

Servicio de Atención al Cliente
Teléfono 902 142 241
Fax 91 302 02 23
E-mail clientes@selecciones.es
Por Correo Servicio Clientes Selecciones RD
Apartado de Correos 61280 - 28080 Madrid
Suscripción anual 50,15 € (con gastos de envío) **Europa** 58 € **Resto del mundo** 67 €.
E-mail Ya sea para comunicarnos su cambio de domicilio, suscribirse a Selecciones o encargar alguno de nuestros productos, estamos siempre a su disposición.

Cartas de los lectores
Online www.selecciones.es
E-mail natalia.alonso@rd.com
Fax 91 302 02 23
Por Correo Editorial Selecciones
Apartado de Correos 50768 - 28080 Madrid

Publicidad
Teléfono 93 426 30 20
Fax 93 425 35 06
E-mail nataguade@yahoo.es

Distribuidor Logista
Impresión RR Donnelley
Impreso en UE Depósito Legal: M-724-1958.

*Precio de venta al público 3,85 euros

En Breve

Trucos para elegir el pescado de mejor calidad de la mano del el famoso chef japonés Nobu Matsuhisa

Sabrosa seducción

Un chef repostero alemán hornea su camino entre los corazones escoceses. CORNELIA FUCHS

Edimburgo, 185 Bruntsfield Place: al entrar en el local de "Falko Konditormeister", te sumerges en los aromas de una panadería alemana. Todo está marcado en alemán y en inglés, hay "Erdbeertörtchen" o tartaletas de fresas, tarta de manzana o "Apfelkuchen".

Desde que Falko Burkert abrió su primera tienda en la capital de Escocia en 2006, sus panes y pasteles han volado de las repisas. Vende 200 piezas de pan y unos 60 pretzels (rosquitos salados) al día. "Aunque los pretzels que hacemos aquí son más grandes que los alemanes", dice Burkert con su acento suabio.

En marzo de 2007, ganó el prestigioso Premio del *Observer Food Monthly* como mejor productor de todo el Reino Unido. Lo ve como una recompensa por declarar la guerra a lo que él describe como "La tarta británica del horror", el ejemplo más horripilante de lo que es la Tarta Británica Selva Negra, hecha de bizcocho y nata montada de grasa vegetal "Vierta la mezcla del paquete, métalo de golpe en el horno y iya está!", se burla Burkert que aprendió su oficio de chef repostero en Mannheim y también pasó algún tiempo haciendo stollens (pasteles de navidad) en Dresde.

Si por casualidad el supermercado tiene queso quark, Burkert lo compra todo.

Cuando perdió su trabajo en 1997, un amigo le habló de irse a Gran Bretaña. Pero su misión de introducir los pasteles alemanes en Gran Bretaña despegó realmente cuando conoció a su socio Robert Linton. Los dos comenzaron vendiendo pasteles en un puesto del mercado de granjeros de Edimburgo. Al poco tiempo, los expatriados alemanes empezaron a pedirle pretzels: "Eres de Suabia", decían "así que ¿cómo es que no haces pretzels?" Antes de darse cuenta, estaba haciendo también pan alemán, desde el pan de centeno a la especialidad del pan de nueces.

La cocina del apartamento de Burkert se convirtió rápidamente en una panadería donde él y Robert trabajaban en turnos alternos de miércoles a sábado por la mañana hasta que al final abrió su tienda "Falko Konditormeister".

Quedan una buena serie de obstáculos, entre los que destaca la lucha mensual por encontrar los ingredientes adecuados para sus pasteles. Si por un milagro tiene una partida de queso quark en el supermercado, alegremente compra todo el lote. Tiene que encargar las almendras loncheadas adecuadas en Alemania ya que en Gran Bretaña solo las encuentras troceadas o enteras e importa auténtico mazapán de Lübeck.

Como cada vez más gente en Gran Bretaña quiere comer saludable, la comida producida localmente, como los pasteles y tartas tradicionales de Burkert hechos únicamente a base de ingredientes naturales, está muy demandada. Por desgracia, nadie está interesado en ser aprendiz en la panadería alemana. Al parecer, a la gente le horroriza pensar que tienen que pasarse tres años aprendiendo. Tradicionalmente eso es lo que tardas en aprender el oficio antes de conseguir el título en Alemania.

FALKO BURKERT

Fecha de nacimiento: 7 de enero de 1970

Lugar de nacimiento: Heilbronn, Alemania

Residencia: Edinburgo, Escocia

Logros: En las panaderías de Burkert´s en Edimburgo y Gullane los clientes hacen cola para comprar pretzels suabios y auténticas tartas de selva negra.

Planes: quiere sustituir en los platos escoceses la "Tarta del horror" producida industrialmente por tartas tradicionales hechas a base de ingredientes naturales .



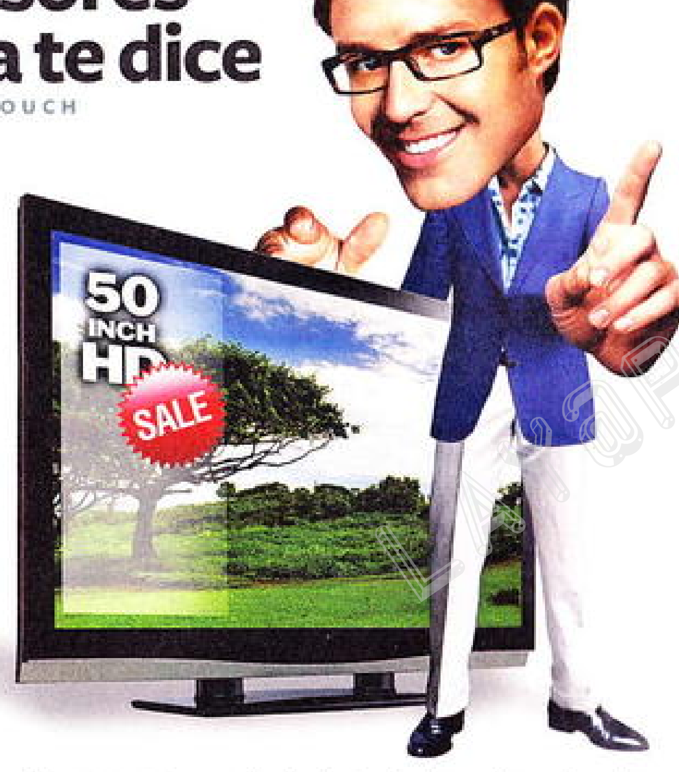
A los clientes escoceses les encantan los auténticos pretzels de Falko

FOTOS: CORTESÍA DE AKIKO MIWA

DE STERN (2 DE SEPTIEMBRE DE 2007) © POR FUCHS/STERN/PICTURE PRESS

13 cosas que el vendedor de televisores nunca te dice

MICHELLE CROUCH



1 Compra tu televisor nuevo en enero o septiembre. Es cuando salen al mercado los modelos nuevos, y cuando bajan los precios de los anteriores. Las ventas de liquidación son también un buen momento, siempre y cuando estés dispuesto a soportar a las multitudes.

2 Una de las dudas más comunes de los consumidores es ésta: **¿Qué me conviene, LED, LCD o de plasma?** Los televisores LED y los LCD usan la misma tecnología, pero los LED son más delgados y, debido a esta ventaja, más costosos. Además, tienden a reflejar demasiado la luz en una habitación muy iluminada. Los de plasma ofrecen la mejor calidad de imagen por el dinero que pagas, especialmente cuando ves la pantalla en ángulo, pero son más gruesos que los otros televisores y suelen generar molestas imágenes con fantasma.

3 ¿Qué marcas recomiendo? Los LCD de las marcas LG, Panasonic, Samsung y Sony han obtenido las mejores calificaciones en la revista *Consumer Reports*. En cuanto a los de plasma, Panasonic ocupa el primer lugar de la lista.

4 Los precios de los televisores se fijan, en primera instancia, para hacer que entres a la tienda, y después intentamos venderte cables y accesorios caros y, por supuesto, **una garantía extendida.** No la compres. Las fallas en estos aparatos son poco frecuentes, y la mayoría de las reparaciones se hacen a lo largo del primer año, cuando aún cuentas con la garantía normal del fabricante.

5 Tampoco gastes mucho dinero en un cable HDMI de marca. En muchos sitios web, como amazon.com, puedes comprar por 10 dólares o menos un cable tan bueno como el que cuesta 100 dólares en algunas tiendas.

6 Las pantallas planas tienen imágenes hermosas, **pero el sonido de la mayoría de ellas es terrible.** Si no tienes dinero para comprar un sistema de audio costoso, instala bocinas externas.

7 ¿Quieres una ganga? **Compra una tele nueva de exhibición,** ya desempacada o recién devuelta. Pero, eso sí, exige la misma garantía.

8 Hemos tenido clientes que instalan un soporte de pared para un televisor de 50 pulgadas, se les olvidan uno o dos tornillos, **y el aparato luego se cae y se hace añicos.** Recuerda que estos televisores pesan más de 45 kilos. A menos que seas un contratista con licencia, págale a un profesional para que lo instale.

9 Todo televisor montado en una pared debe quedar a la altura correcta. El centro de la pantalla tiene que estar a entre 115 y 130 centímetros del suelo; es decir, **justo al nivel de la vista.** Y no lo pongas encima de la chimenea (si es que tienes una en tu sala): es un televisor, no una obra de arte.

10 Aunque instales el televisor en una pared, guarda la base. Quizá en algún momento decidas redecorar tu sala y poner el televisor sobre un mueble. Por lo menos una vez al mes, recibimos la llamada de alguna persona que busca una base en particular, pero la tecnología de los televisores cambia tan rápidamente, que es difícil para nosotros encontrar el modelo exacto que necesita.

11 La televisión 3-D es tan solo una moda. Nadie está desarrollando contenidos para ella y, además, tienes que ponerte esos ridículos lentes. La promovemos solo porque todo el mundo tiene ya un televisor plano, y tenemos que motivarte para que visites la tienda.

12 Los televisores de exhibición de la tienda están ajustados al **mayor nivel de brillantez** para llamar la atención de los clientes. Ajusta el tuyo cuando llegues a casa; de lo contrario, los colores se verán distorsionados.

13 No esperes que tu televisor plano resulte eterno. Tendrás suerte si te dura cinco años. **Hoy día los televisores se fabrican para ser sustituidos por nuevos al cabo de un tiempo.**

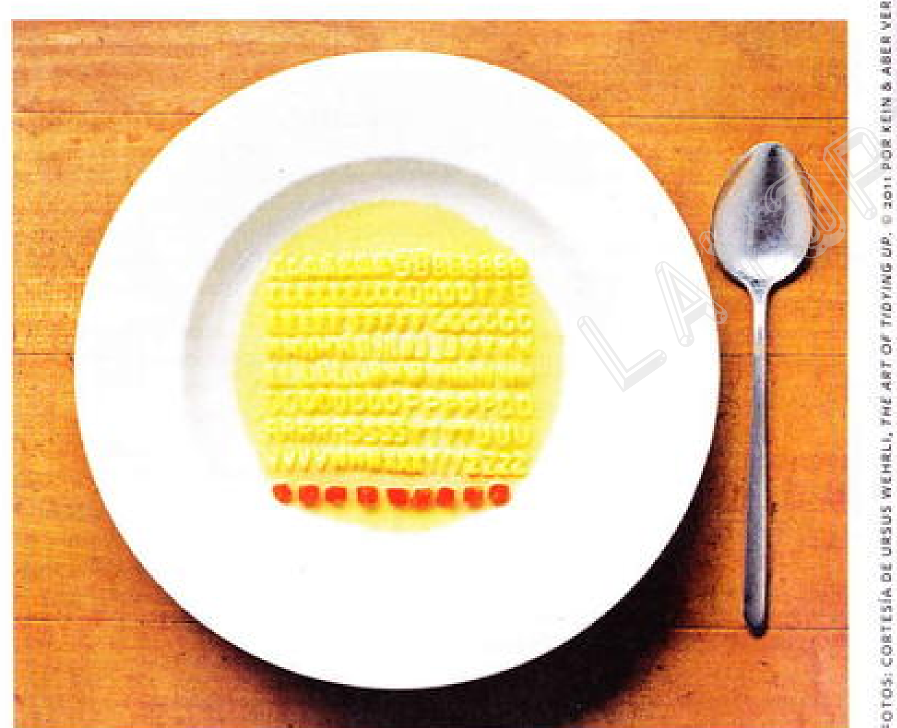
Fuentes: David Davis, de Davis Audio & Video, en Chicago, Illinois; Dennis Sage, propietario de Dennis Sage Home Entertainment, en Phoenix, Arizona; un ex vendedor de televisores de Chicago, y la revista *Consumer Reports*.



FIESTA VISUAL

Todo en orden

El artista suizo Ursus Wehrli pondría en orden tu cajón de calcetines si lo invitaras a tu casa. Además de este plato de sopa de letras, su serie de libros *Tidying Up Art* ("El arte de ordenar") incluye fotos de autos ordenados por color y parques llenos de personas ordenadas por edad. Sin duda, Wehrli ¡es el sueño de todas las amas de casa!



FOTOS: CORTESÍA DE URSUS WEHRLI, *THE ART OF TIDYING UP*, © 2011 POR KEIN & ABER VERLAG, ZÚRICH-BERLÍN

CONSEJOS PRÁCTICOS

Tips de cocina infalibles

CÓMO COMPRAR PESCADO FRESCO

Para elegir el pescado de mejor calidad, fíjate en los ojos, el cuerpo y el color, dice el famoso chef japonés Nobu Matsuhisa. Los ojos deben ser transparentes y brillantes, no opacos y apagados. El cuerpo tiene que verse limpio y metálico, oler bien y sentirse firme al tacto. Las escamas deben ser perfectas (enteras y sin raspaduras), y las branquias, tener un color rojo vivo.

Revisa los ojos, el cuerpo y el color antes de comprar el pescado.

CÓMO GUARDAR UVAS

Espera para lavarlas. La revista *Cook's Illustrated* aconseja guardar los racimos enteros sin lavar en la nevera. Lava los racimos antes de servir.

CÓMO SUJETAR UN CUCHILLO

Kelsey Nixon, conductora del programa *Kelsey's Essentials* de Cooking Channel, dice que ella apoya el dedo índice en el borde romo de la hoja, y el pulgar, cerca de la unión de ésta y el mango. Después sujeta firmemente el mango con los otros tres dedos, y empieza a cortar.

CÓMO GUARDAR AGUACATES

Una vez partido un aguacate, pierde color y no se mantiene fresco durante mucho tiempo. Refrigéralo en un recipiente hermético con un poco de cebolla picada, la cual funciona como conservador. Según el sitio thekitchn.com, los aguacates se mantienen frescos durante varios días con este método. Si preparas guacamole, ponle cebolla picada encima, cúbrelo con papel de aluminio y refrigéralo. Antes de servir, revuelve la cebolla.

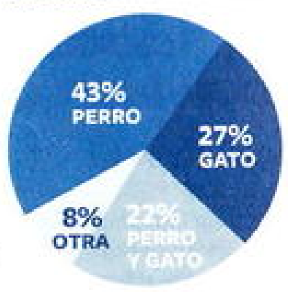
CITA NOTABLE

"No entiendo que una pareja joven empiece su vida comprando un sofá o una televisión. ¿Acaso no saben que lo primero es la mesa?"

FERGUS HENDERSON, COCINERO BRITÁNICO, EN EL LIBRO *THE TABLE COMES FIRST*, DE ADAM GOPNIK (ALFRED A. KNOPF INC., DE NUEVA YORK)

FOTO: TORRI MATTEO/CORBIS

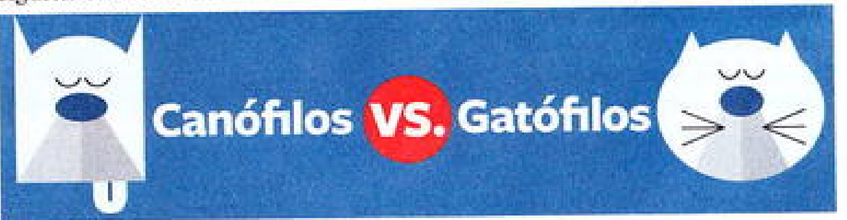
60% de los hogares estadounidenses tienen una mascota:



GUSTOS REVELADORES

¿Perros o gatos?

El sitio hunch.com hace poco realizó una encuesta entre más de 200.000 personas para averiguar si eran canófilas o "gatófilas". Después analizó las respuestas, las comparó con las de otras encuestas sobre estilo de vida y llegó a las conclusiones siguientes. ¿Estás de acuerdo con ellas?



Canófilos	Gatófilos
15% más probable que sean **extrovertidos**	11% más probable que sean **introvertidos**
36% más probable que usen una **canción *pop*** como tono de celular	14% más probable **que abracen a sus amigos** en las fiestas
67% más probable que **llamen a la oficina de control sanitario** si se encuentran un gatito en la calle	21% más probable que **intenten adoptar** a los gatitos sin dueño
11% más probable que apoyen la práctica de **la clonación,** pero solo de animales silvestres y mascotas	17% más probable que tengan un **título de posgrado**
18% más probable que su Beatle favorito sea **Paul McCartney**	25% más probable que su Beatle favorito sea **George Harrison**
9% más probable que crean que los **zoológicos son sitios felices**	10% más probable que envíen mensajes en **Twitter**
30% más probable que les gusten los **payasos y los imitadores**	21% más probable que les gusten las **ironías y los juegos de palabras**

Tanto unos como otros:

- Les hablan a todos los animales
- Tienen un nivel comparable de estudios
- Detestan la ropa con fotos o dibujos de animales

ILUSTRACIONES: COLUMN FIVE



"¡Se cayó el árbol!" es lo último que uno quiere oír (o ver) en la sala.

MEDIDAS PREVENTIVAS

¡Ojo con el árbol navideño!

Tanto trabajo y tiempo lleva montar el árbol navideño y llenarlo de adornos, que lo menos que deseamos es que acabe en el suelo por accidente. Por fortuna, es fácil evitar este molesto —y en potencia peligroso— desastre. Sólo sigue estas sugerencias, tomadas de varios sitios de Internet:

- **Instala el árbol correctamente.** La Asociación Nacional de Árboles de Navidad de Estados Unidos aconseja no afilar ni rebajar el tronco para que entre bien en la base, ya que esto le quita estabilidad y eleva el riesgo de que se caiga. El árbol debe estar derecho antes de atornillarlo o sujetarlo en su sitio. Es buena idea que alguien lo observe y te guíe mientras tú lo montas en la base.

- **Ánclalo, si es necesario.** Si tu árbol tiene base de tornillos, considera lastrarlo o amarrarlo a la pared o al techo. El blog Made It on Monday sugiere colocar un peso plano de unos 15 kilos a cada lado del árbol, lo más cerca posible de la pared, y atar ambos pesos al árbol con cordeles (puedes ocultar todo con una falda o pie de tela). Otra opción es instalar ganchos, de los que se usan para colgar tazas, en las paredes, a cada lado del árbol, y atar éste con sedal transparente, sugiere helium.com. Incluso puedes insertar un gancho en el techo de la sala y anclar el árbol a él con sedal, aconseja el sitio acmehowto.com.





Ten cuidado con tu corazón

Para mantener sano este órgano, sobre todo si eres mujer, es esencial que conozcas los factores de riesgo, las señales de alerta y las medidas de protección.

MAIELLA UGALDE

Las enfermedades cardiovasculares provocan la muerte de 90.000 hombres al año, y de cada 100 decesos de mujeres al año, 20 son por males cardiacos, lo que significa que éstos cobran más vidas que el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino.

Factores de riesgo

Al decir de Yvonne García Richaud, presidenta de la filial en México de la Federación Interamericana del Corazón, las enfermedades cardiovasculares afectan principalmente a la mujer al inicio de la menopausia, entre los 50 y 55 años. "A esta edad empieza a bajar la producción de estrógenos y, como resultado, la protección que dan al corazón", explica. Sin embargo, no solo la edad y los factores hereditarios ponen en riesgo el corazón de la mujer, sino también el sobrepeso, la obesidad, la presión arterial alta, los altos niveles de colesterol y triglicéridos, el tabaquismo, el estrés, la diabetes y el sedentarismo. Estas condiciones y enfermedades se pueden prevenir o controlar si se toman medidas a tiempo. "En México, la incidencia de problemas cardiovasculares es muy alta entre las mujeres, particularmente por sobrepeso, obesidad y diabetes", dice la especialista.

FOTO E ILUSTRACIÓN: OTHERIMAGES

Señales de alarma

La falta de aire, el dolor de pecho, las palpitaciones, el latido cardiaco irregular y los desmayos súbitos son solo algunas de las señales de alarma de enfermedad cardiovascular. "Más o menos a partir de los 40 años de edad, las mujeres deben consultar regularmente al médico a fin de averiguar si presentan factores de riesgo", señala la doctora Beatriz Marcet Champagne, vocal de la filial en México de la Federación Interamericana del Corazón. Después de examinar a la paciente, el médico puede prescribir las medidas de prevención o tratamiento necesarias.

Según la Federación Mundial del Corazón, cada año mueren en el mundo más de 6 millones de mujeres por enfermedades isquémicas, cerebrovasculares e hipertensivas, las cuales podrían haberse prevenido o tratado con un diagnóstico oportuno. Así que, si presentas un factor de riesgo o crees tener alguno, no lo pienses más y consulta a tu médico. Recuerda que es mejor prevenir que lamentar.

Nunca es tarde para adoptar hábitos sanos que protejan el corazón.

Cómo protegerte

1. Acude a tu médico para saber si tienes algún factor de riesgo y, en tal caso, poder controlarlo o reducirlo. "La detección oportuna de la diabetes es vital, ya que 80 por ciento de los diabéticos mueren a consecuencia de enfermedades del corazón", señala García Richaud.

2. Trata de llevar una dieta baja en sal, pues el sodio aumenta la presión arterial y, como resultado, hace mayor el riesgo de padecer problemas cardiovasculares.

3. Ejercítate más a menudo. Practica alguna actividad física por lo menos 30 minutos diarios, unas cinco o seis veces a la semana.

4. Si fumas, abandona el hábito. El cigarrillo no solo es un gran enemigo de tu corazón, sino también de casi todo tu organismo.

Más de esto, menos de aquello

A continuación, algunas **sumas** y **restas** sencillas que puedes hacer en tus hábitos para llevar una vida más saludable.

+ LEVANTAR PESAS. Tomen nota, fumadores: en un estudio realizado con personas que querían dejar de fumar, las que hacían ejercicios de fortalecimiento durante una hora dos veces a la semana, por espacio de tres meses, duplicaron sus probabilidades de lograrlo, comparadas con otras que no hacían ejercicio.

+ FRIJOLES Y PLÁTANOS. Para reducir el riesgo de apoplejía, consume más a menudo estos dos alimentos ricos en potasio (lo son también las verduras y los lácteos bajos en grasas). Un reciente análisis de estudios reveló que, por cada 1.000 mg de potasio que ingiere una persona, su riesgo de sufrir un ataque de apoplejía se reduce en 11 por ciento.

+ BEBER CON MODERACIÓN. En un estudio, las mujeres que tomaban una bebida alcohólica varios días a la semana tenían un riesgo 20 por ciento menor de contraer una enfermedad crónica grave (como diabetes o cáncer) a los 70 años de edad, comparadas con las abstemias.

– PALMITO ENANO. Muchos hombres que padecen reducción del flujo de orina y otros síntomas de agrandamiento de la próstata suelen tomar complementos de esta planta (*Serenoa repens*), pero estudios recientes sobre cierta marca mostraron que no funcionan mejor que un placebo, ni siquiera en dosis altas.

– CARNE ROJA. Malas noticias para los carnívoros: los resultados de tres grandes estudios indican que quienes comen mucha carne roja tienen más probabilidades de contraer diabetes tipo 2. Por cada porción extra de carne roja al día, el riesgo de contraer este tipo de diabetes aumenta en 14 por ciento.

– ANTIBIÓTICOS. Existe otra buena razón para no tomar antibióticos innecesarios: un estudio reciente reveló que el uso demasiado frecuente de estos fármacos puede aumentar el riesgo de contraer dos padecimientos intestinales graves y dolorosos: la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

FOTOS: (FRIJOLES) RYAN MCVAY/GETTYIMAGES; (CARNE) TOM GRILL/GETTYIMAGES

Mantén a salvo a tu mascota

Todos queremos alejar del peligro a nuestros peludos amigos. He aquí ocho consejos de seguridad.

TOMADO DE **readersdigest.ca**

Toma estas medidas para hacer su ambiente lo más seguro posible:

1. Mantén los cables eléctricos fuera de su alcance. Los perritos y los gatitos tienden a morderlos, con el riesgo de sufrir descargas y quemaduras. Oculta los cables, o usa un organizador de cables para cubrirlos. Para evitar que tu mascota tire una lámpara u otro aparato de mesa y le caiga encima, acorta el cable y afianza bien el objeto.

2. Elige con cuidado tus plantas. A los gatos les gusta masticar las plantas, pero muchas de ellas, como las nochebuenas, les hacen



daño. Si tu mascota se ha comido una planta y parece enferma, llama al veterinario. Es útil que conozcas el nombre botánico exacto de cada planta, o, mejor aún, ¡no tengas plantas tóxicas en casa!

3. Identifica a tu gato o perro. Cuelga al cuello de tu mascota una placa de identificación con su nombre y un número teléfonico. Así, en caso de que se pierda, quien la encuentre podrá avisarte.

4. Cuidado con los gatos friolentos. Cuando hace frío, los gatos suelen echarse debajo de los autos, o entre las ruedas en busca de calor. Revisa que tu gato no esté metido en esos sitios antes de echar a andar tu coche.

5. Mantén a tu perro en la sombra. En los días calurosos es mejor que lo dejes a la sombra en casa que llevarlo contigo en el auto. La temperatura interior de un coche cerrado y bajo el sol puede llegar a más de 38 °C en 10 minutos. Si dejas al perro dentro, podría sufrir daño cerebral o morir deshidratado. Si tienes que dejarlo en el auto por un lapso breve y te encuentras en una zona segura, estaciónate en la sombra y deja un poco abierta una ventanilla. ¡Pero no olvides darle antes mucha agua a tu mascota!

En los días fríos, revisa que tu gato no esté metido debajo de tu auto antes de arrancar.

6. Asegúrate de que la casa de tu perro sea cómoda. Una buena casa para el perro debe ser lo suficientemente grande para que pueda echarse y sentarse, pero al mismo tiempo lo suficientemente pequeña para que el calor de su cuerpo mantenga tibio el interior. Dentro puedes colocar cartones forrados de tela como aislante, pero ten cuidado de cambiarlos si se mojan. Asegúrate de que la entrada esté protegida del viento, y que la casa tenga una base elevada para evitar que entre humedad.

7. Evita que tu mascota se deshidrate. La deshidratación es un grave riesgo de salud para perros y gatos. En los días de calor, ponte atento a estos síntomas: boca reseca, cansancio, ojos hundidos y pérdida de elasticidad de la piel. Para saber si tu mascota está deshidratada, jala con cuidado la piel de su espalda: si sufre deshidratación, la piel no tendrá la elasticidad normal y tardará en retraerse. Si tu perro o gato está deshidratado, llévalo al veterinario.

8. Al doble es mejor. Cuando salgas de casa, déjale a tu mascota dos tazones llenos de agua. Así, si vuelca uno con la pata al moverse, le quedará el otro de reserva.

FOTO: OTHERIMAGES

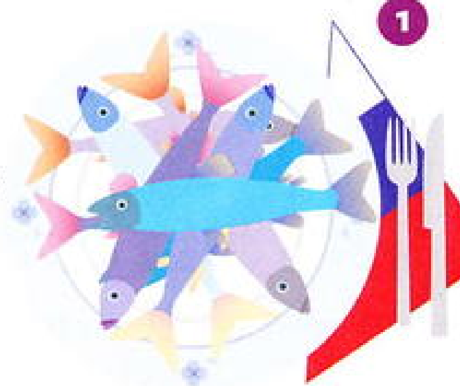
Todo el pescado está vendido

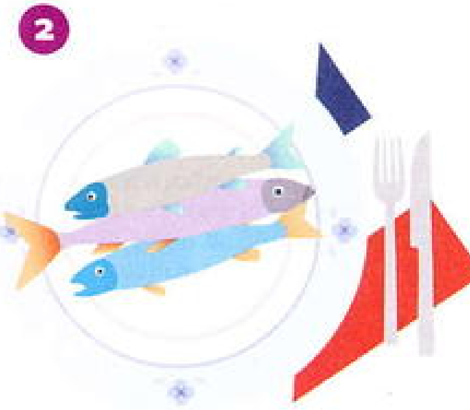
Los 10 países que comen más pescado en toneladas, (consumo de alimentos, peso vivo):



1. **Rusia 1,7 millones**
2. **Francia 1,15 millones**
3. **Italia 1,04 millones**
4. **España 944.000**
5. **Alemania 770.000**
6. **Portugal 717.000**
7. **Ucrania 620.000**
8. **Reino Unido 595.000**
9. **Turquía 448.000**
10. **Polonia 432.000**

Risto Pakarinen; Fuente: Sea Around Us Project







"Los dioses no restan del tiempo de vida asignado a un hombre las horas que éste dedica a la pesca"

Proverbio babilónio



Estrella con conciencia

La legendaria actriz **Isabelle Adjani** hace el papel de capitán de policía en su última película

PATRICIA KHENOUNA

Su apretón de manos es enérgico y su sonrisa arrebatadora. En el hotel Paris, donde nos reunimos, el esplendor de Isabelle Adjani es evidente. Esta mujer cariñosa no se da aires ni gasta maneras de *Celebrity*. Sus ojos se empañan y también brillan cuando habla de sus hijos.

En la urbanización de Gennevilliers (a las afueras de París), donde creció, hija de padre argelino y madre bávara, soñaba con la felicidad. En el teatro o en el cine se introduce en la piel de los personajes más dramáticos con increíble autenticidad (Ondine, Adele H., Camille Claudel, la Reina Margot). Actualmente protagoniza la nueva película de Frank Henry, el thriller *De Force*.

Selecciones: *Háblame de tu personaje, capitán de policía. ¿Qué te intrigaba de ella?*

Isabelle Adjani: Su debilidad, los problemas que tenía con su hijo adolescente, un auténtico delincuente. Yo tenía interés en interpretar a una mujer que lucha para probar su valía en un ambiente muy machista. Incluso aunque triunfar significara poner su carrera por delante y sus propias necesidades en segundo lugar.

SRD: *¿Has tenido que hacer frente a ese desafío también?*

IA: Siempre he intentado evitar sacrificios como esos tomando largos periodos de vacaciones. Es mi forma de proteger mi vida privada y mis necesidades emocionales.

SRD: *¿Estás contenta con el resultado?*
IA: A veces pienso que he triunfado protegiendo a mis hijos de las exigencias de mi profesión y sin embargo, otras veces, tengo la sensación de que no he triunfado ni en una cosa ni en la otra.

SRD: *¿Dejarías tu trabajo si fuera necesario?*
IA: Sí, eso me ocurrió con la película de Jean-Luc Godard *Nombre: Carmen*. Mi padre se estaba muriendo. Para mi era imposible continuar con una situación de ficción mientras vivía uno de los mayores dramas de mi vida.

"Si ocurre algo drástico, mi prioridad es estar con mis seres queridos."

SRD: *¿Qué tipo de madre eres con tu hijo pequeño Gabriel-Kane?*
IA: Gabriel-Kane (de su relación con el actor Daniel-Day Lewis) tiene 16 años y está pasando por una etapa adolescente difícil. Intento ser comprensiva y ayudarle a ver las cosas con menos dramatismo. Es necesario tener los nervios muy templados.

SRD: *¿Tuviste una infancia feliz?*
IA: No feliz, sino idealista. Yo era una niña romántica y al mismo tiempo ansiosa y soñadora. El entorno familiar, la dureza de la vida diaria, la frustración de una vida en la que me veía atrapada sin esperanza alguna... todo eso me pesaba terriblemente. A los 12 años ya estaba rodando y ganando dinero. Para mi padre resultó difícil aceptar que fuera su hija la que trajera prosperidad a nuestra casa.

SRD: *Con frecuencia has hablado para defender los derechos de las mujeres o para luchar contra el fundamentalismo. ¿Actualmente qué es lo que te enfada?*

IA: La fuerza letal de un individualismo que significa dejar de lado la lealtad y la solidaridad y aferrarse al propio discurso. La verdad ya no importa. Es el triunfo de la importancia de uno mismo. Nada de eso contribuye a la dignidad humana.

Datos personales

Isabelle Adjani
Nacida en: París, el 27 de Junio de 1955.
Estado Civil: dos hijos.
Primer trabajo como actriz: *Le Petit Bougnat* (1970)
Logros: Ha batido un récord al ganar cinco veces el premio César, el Oscar francés.
Actualmente: Protagonista de la película *De Force* (2011), y de las películas por estrenar en 2012 *David et Madame Hansen*, de Alexandre Astier y *Papier Glacé*, de Laurent Tual.



En la zona

JULIO BEVIONE

El "peso" de nuestra vida

Bajar de peso es una de las primeras metas que muchos nos fijamos al empezar el año. Y es también la de Clarisa, de 48 años y madre de tres adolescentes. Pero para ella es frustrante el solo pensarlo. Asegura que no hay dieta que le funcione, y que cada vez que intenta comenzar una, el pesimismo la vence.

Me basta con verla para saber que su problema no es de obesidad; lo que le pesa y le quita bienestar no son "esos kilos de más". Cuando me dijo que comía como los demás pero que por momentos no podía parar, me di cuenta de que el problema no estaba en su cuerpo, sino en sus emociones. No es que éstas la hagan engordar, sino que le provocan un desajuste que ella intenta compensar comiendo. Le dije que tomar conciencia de esto es el primer paso hacia una posible solución.

He visto que las personas con tendencia a engordar suelen ser muy sensibles, se toman muy a pecho los comentarios de los demás, exageran en sus responsabilidades y hasta adoptan el papel de víctimas al hablar de su vida. Por eso, le sugerí a Clarisa que dejara de ver lo físico, lo externo, y dirigiera la mirada hacia su interior.

Para que empezara a quitarle peso a su vida —y también a su cuerpo—, le propuse que siguiera esta guía:



Para conocer más de Julio Bevione, visita su página web: vivirenlazona.com

Aprender a decir "No". El no poder decir que no por el deseo de agradar a los demás todo el tiempo, o sentir culpa al hacerlo, es una de las razones de fondo de la tendencia a comer en exceso. Si te decides a poner límites claros a los demás y los sostienes, se generará un orden en tu interior, y pronto se reflejará en tu cuerpo.

Recuperar el equilibrio. Cuando nos sentimos inconformes con el lugar que tenemos en la familia, el trabajo o la sociedad, tratamos de llamar la atención y ocupar, literalmente, un espacio más grande, tan grande, que atiborramos nuestro cuerpo de comida. Tener claros nuestros sueños y luchar por ellos nos devuelve el equilibrio. Clarisa decidió dedicarse medio día a la educación, un trabajo al que renunció para cuidar a sus hijos cuando eran pequeños, pero que ahora podía retomar.

Dejar atrás el pasado. He conocido personas con sobrepeso que viven atadas a frustraciones y rencores añejos. Esas emociones se reflejan en su cuerpo, y buscan consuelo en la comida. Lo que todos necesitamos hacer es perdonar, aceptar y olvidar el pasado: sacarnos, literalmente, ese "peso" de encima.

Liberarnos. Sentir que estamos en un lugar por obligación o sostener una relación con esfuerzo nos hace buscar consuelo en la comida. Tratar de hacer felices a los demás sin hacerlo antes con nosotros mismos nos genera un agobio que se refleja en nuestros hábitos y en nuestro cuerpo. Sentirnos presos nos engorda, y tomar decisiones que nos favorecen, nos libera.

Aceptar nuestras fallas. La autocrítica de Clarisa había mermado su autoestima, y por eso le costaba tanto cuidarse y bajar de peso. Aceptar nuestras imperfecciones, errores y torpezas nos permite valorarnos de manera equilibrada, con nuestros blancos, negros y grises. Y lo que se valora, se cuida sin esfuerzo.

Al final de ese día, Clarisa se sintió liberada, aunque aún no había puesto en práctica estos consejos. Pero empezó a ver su cuerpo y su exceso de peso con otros ojos, y comprendió que podía apartar de su vida lo que ya no tenía sentido. Se dio cuenta de que, si aligeraba su espíritu, aligeraría también su cuerpo. Porque lo natural es que así sea.

SOLUCIÓN DEL RETO / VER PÁG. 128

ENCUENTRA LAS 8 DIFERENCIAS





"Meten un árbol a la casa, le cuelgan un montón de cosas brillantes y se ponen histéricos si me acerco a él... Por eso bebo".

En un juicio, el fiscal se dirige al jurado:

—Miren al acusado: su mirada torva, su frente estrecha, sus ojos hundidos, su aspecto siniestro...

—¡Protesto! —lo interrumpe el acusado—. Señores, ¿me van a juzgar por asesino, o por feo?

Enviado por *Francisco Pizarro*, Guatemala

Una mujer asegura que con solo mirar el rostro de su esposo puede saber si miente: —Es fácil. Si mueve los labios, sin duda está mintiendo.

Rotary Down Under (Sydney)

Mente práctica

Tratando de consolar a una anciana cuyo esposo acaba de morir en un accidente, una trabajadora social le pregunta con el mayor tacto posible sobre el terrible suceso.

—Fue algo totalmente inesperado —dice la viuda—. Tom me dijo que iba al huerto a recoger una col que había sembrado, para comerla en la cena. Poco después un policía llamó a la puerta y me dijo que un camión había arrollado a mi esposo mientras cruzaba la carretera, y que había muerto al instante.

—¡Qué tragedia! —exclama la trabajadora social—. Y usted, ¿qué hizo?

—¿Y qué podía hacer? —contesta la anciana, resignada—. Tuve que buscar una lata de guisantes en la despensa para acompañar la col.

Enviado por *Ron Middleton*, Reino Unido

LA MEJOR MANERA DE BAJAR DE PESO

El periodista científico Gary Taubes explica (¡por fin!) por qué la mayoría de las dietas para adelgazar no funcionan... y lo que podemos hacer para quitarnos los kilos de sobra.

ENTREVISTA DE LISA DAVIS



Si los especialistas en obesidad son tan listos, ¿por qué estamos tan gordos? Ésta es la pregunta central del nuevo libro de Gary Taubes, *Why We Get Fat—and What to Do About It* ("Por qué engordamos y qué hacer al respecto"). En Estados Unidos, los expertos en salud llevan 40 años repitiendo al público este mensaje: si no quieres estar gordo, elimina la grasa de tu dieta. Pero la tasa de obesidad en ese país aumentó de 13 a 22 por ciento durante ese periodo y, según la última encuesta nacional, a 33 por ciento.

FOTOS: ERIK RANK; ESTILISMO CULINARIO: MARGARETTE ADAMS/MARNIE ROSE AGENCY

Taubes cree saber la razón: los expertos en obesidad lo han entendido todo al revés. Si revisamos la investigación con cuidado, dice, resulta que el enemigo no es la grasa, sino los carbohidratos de fácil digestión. Los alimentos que nos venden como dietéticos —yogur sin grasa, patatas horneadas sin mantequilla y pasta cocida sin aceite de oliva, salsa, ni queso— reajustan nuestro metabolismo para hacernos subir de peso. Y los alimentos que nos dicen que evitemos —carnes rojas, hamburguesas, queso e incluso la crema ácida— pueden ayudarnos a perder kilos y a mantener sano el corazón.

Taubes ha suscitado controversia con sus afirmaciones. Aunque es un reportero dedicado y sabe mucho de ciencia (estudió física aplicada en la Universidad Harvard e ingeniería aeroespacial en la Universidad Stanford, y ha ganado muchos premios de periodismo científico), se le ha acusado de ser un peligroso manipulador de datos: de tomar del acervo médico sólo la información que le gusta. Pero una serie de estudios realizados en los últimos cinco años ha llevado a los investigadores a reconsiderar sus prejuicios contra las dietas bajas en carbohidratos. Hoy día, científicos como el doctor Mitchell Lazar, director del Instituto de Diabetes de la Universidad de Pensilvania, y el cardiólogo Allan Sniderman, de la Universidad McGill, están tomando muy en serio los argumentos de Taubes.

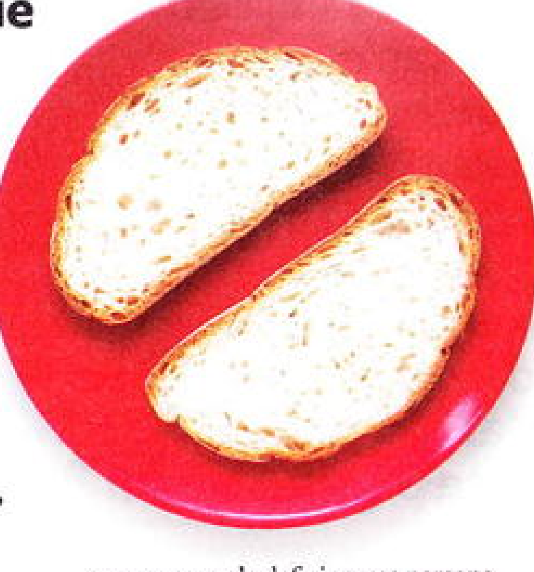
Taubes dice que sus ideas son solo una hipótesis alternativa de por qué engordamos; sin embargo, considera que su radical replanteamiento es "casi seguramente cierto". En una entrevista, nuestra editora de salud, Lisa Davis, le pidió una explicación más amplia de sus ideas. Esto es lo que Tauber quiere que sepamos.

LOS EXPERTOS EN OBESIDAD ESTÁN EQUIVOCADOS

"Hay una idea fundamental sobre el peso y la obesidad: se nos dice que engordamos porque ingerimos más calorías de las que quemamos. Es la hipótesis de la gula y la pereza: comemos demasiado y hacemos muy poco ejercicio. Esto suena lógico y parece innegable, pero en realidad es una tontería porque no nos dice nada relevante acerca de por qué engordamos. Si subo mucho de peso, es obvio que debo de haber comido en exceso. Pero, ¿por qué comí más de la cuenta? Bueno, ésa es una pregunta que no puedo responder, no con la teoría sobre el aumento de peso basada en la entrada y salida de calorías.

"Algunas personas reaccionan ante lo que planteo como si estuviera cuestionando las leyes de la termodinámica. No las pongo en duda; solo digo que son irrelevantes. Si estás engordando, es que estás ingiriendo más calorías de las que quemas. Está bien, pero, ¿por qué? Hay una hipótesis alternativa muy sencilla: no engordamos por comer en exceso; comemos demasiado porque la manera en que se regula nuestro tejido adiposo ha sufrido un trastorno".

Las dos cosas que se recomiendan para bajar de peso, comer menos y hacer más ejercicio, son justo las que de forma natural nos abren el apetito.



LAS DIETAS NO FUNCIONAN

"En los últimos 40 años, los estudios han mostrado que reducir la ingestión de calorías no tiene un efecto clínicamente significativo. Los expertos afirman que la gula y la pereza son las culpables del aumento de peso, pero también dicen que ninguna dieta funciona, así que se dedican a crear fármacos antiobesidad para ganar millones. Por eso la comunidad médica considera que la cirugía bariátrica (la alteración del aparato digestivo) es una solución razonable.

"No debe sorprendernos que las dietas no funcionen. Las personas obesas se pasan la vida tratando de comer menos. Algunas se dan por vencidas y piensan: *Esto no tiene remedio, así que voy a pasármela bien.* Lo cierto es que, en la mayoría de los casos, se puede definir a una persona obesa como alguien a quien comer menos no le sirvió. Entonces, si un médico te dice que comas menos, ¿qué beneficios puede aportarte?

"Si ingieres menos calorías tendrás hambre todo el tiempo. Es un hecho. Pero lo que también sucede es que ajustas tu gasto de energía a esa reducción. Estudios con animales indican que si se reduce la ingestión de calorías, las células queman menos energía. Por esta razón los investigadores de la obesidad, cuando deciden ser honestos, reconocen que reducir calorías no sirve".

ES IMPOSIBLE CONTAR CALORÍAS

"Las autoridades de salud pública nos exhortan a practicar el 'equilibrio de energía', la nueva manera de decir que

"Dos cosas que probablemente harías antes de ir a mi casa serían no comer nada y ejercitarte un poco. Incluso podrías pensar: *Taubes vive a cinco kilómetros de mi casa, así que me iré caminando. Cuando llegue, ya tendré hambre.* La ironía es que las dos cosas que se recomiendan para bajar de peso, comer menos y hacer más ejercicio, son justo las que de forma natural nos abren el apetito.

"Si analizamos los datos de los estudios sobre obesidad y ejercicio, veremos que no existen pruebas convincentes de que el ejercicio tenga algún efecto sobre el peso. De acuerdo con las directrices del Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva y de la Asociación Estadounidense de Cardiología, es razonable suponer que, si haces más ejercicio, tendrás menos probabilidades de subir de peso con el tiempo. No obstante, esas mismas directrices indican que, hasta este momento, los datos para sustentar esa hipótesis no son del todo convincentes. La hipótesis tiene 100 años, así que, si los datos aún no son convincentes, podemos estar casi seguros de que es incorrecta".

SIN EMBARGO, EXISTE UNA MANERA DE BAJAR DE PESO

"Nuestras madres crecieron con la convicción de que los carbohidratos y los almidones refinados (pastas, patatas, pan, dulces, arroz y maíz) engordan. Y así es: estos alimentos nos hacen subir de peso. Los dulces tal vez sean los peores, junto con las combinaciones de azúcar y agua, desde zumos de fruta hasta refrescos de cola. La razón es que los carbohidratos refinados elevan el nivel de insulina. Desde principios de los años 60, los científicos saben que la insulina es la principal hormona reguladora del tejido adiposo. Esto no es motivo de controversia. Si buscas en los libros de texto de endocrinología por qué engordan las células adiposas, encontrarás que la insulina provoca eso de muchas maneras. Si después indagas sobre el tema de la obesidad, encontrarás que las personas engordan porque comen demasiado y hacen muy poco ejercicio. Hay una desconexión total entre la ciencia básica y las causas de la obesidad humana.

"Lo único que les digo a los investigadores de la obesidad es que pongan atención a la regulación hormonal y enzimática del tejido adiposo. Si lo hacen, tendrán una explicación distinta de las causas de la obesidad y cómo tratarla. Al final resulta que el doctor Atkins tenía razón con su famosa dieta, aunque su explicación científica no sea del todo correcta".

ES NECESARIO COMER ALIMENTOS QUE MANTENGAN BAJO EL NIVEL DE INSULINA

"Tendemos a pensar en nuestras células adiposas como una cuenta bancaria, donde el organismo deposita el exceso de calorías en forma de ácidos grasos, que no usamos hasta que nos estamos muriendo de hambre. Pero el tejido adiposo más bien se parece a una cartera, y cada comida es como ir a un cajero automático. Sabemos cómo usar esta máquina, y una vez que guardamos el dinero en efectivo en la cartera, lo gastamos poco a poco; cuando baja mucho, volvemos al cajero. Sin embargo, la insulina bloquea el dinero en la cartera, así que tenemos que ir otra vez al cajero. Las células adiposas se van poniendo cada vez más gordas, pero no podemos llegar hasta los ácidos grasos depositados en ellas. Entonces nos da hambre y volvemos a comer".

No todos engordan por consumir carbohidratos, y reducir su consumo tal vez no te haga esbelto, pero te ayudará a adelgazar hasta donde sea posible.

LA SOLUCIÓN ES UNA DIETA REDUCIDA EN CARBOHIDRATOS

"Cuando comencé a estudiar este tema, probé la dieta Atkins como un experimento. Jamás se me había ocurrido hacerlo porque la asociaba con la charlatanería. Pero ahora, cuando voy a un restaurante con amigos, ellos piden pechuga de pollo asada sin piel y ensalada verde, y yo, una entrada de salami y queso mozzarella derretido, y luego un filete. Mi peso corporal simplemente ha caído. Es como si se pudieran ver los kilos tirados en la acera cuando camino".

"Todos los días como huevos con salchicha en el desayuno. A la hora de la comida puedo comer unos 350 gramos de carne de hamburguesa con queso, pero sin pan. Mi cena consiste en 450 gramos de carne roja o medio pollo rostizado, o un pescado grande y verduras. Como lo que quiero hasta quedar satisfecho; evito solo las cosas que engordan.

"Cuando sigues esta dieta y desayunas, de pronto dan las 2 de la tarde y piensas: *Debería comer.* Pero en

realidad no tienes hambre. Yo antes llevaba una dieta muy baja en grasas y me daba hambre cada dos o tres horas. Además, aumentaba de peso todos los años.

"El mayor estudio sobre dietas bajas en carbohidratos realizado hasta la fecha se publicó en 2010. Comparó una dieta baja en grasas de entre 1.200 y 1.800 calorías al día con una dieta baja en carbohidratos que permitía a los participantes comer todo lo que quisieran. Por cierto, los investigadores no revelaron esto último; solo señalaron que se trataba de una dieta muy restringida en calorías. Sin embargo, descubrieron que funcionaba igual de bien que la dieta baja en grasas.

"Para mí, ésta ha sido la observación más importante que se ha hecho en el campo de la investigación sobre la obesidad: es posible seguir una dieta que dé resultado sin tener que limitar las calorías. El problema es que los científicos han pasado por alto este aspecto. Además, en la mayoría de los estudios realizados hasta hoy, las dietas bajas en carbohidratos han funcionado mejor que las reducidas en grasas y en calorías".

UN DÍA CON BAJO CONSUMO DE CARBOHIDRATOS

El doctor Eric Westman, director de la Clínica de Medicina y Estilo de Vida de la Universidad Duke, sugiere probar el siguiente menú:

DESAYUNO

- *Omelette* preparada con dos huevos, jamón y queso
- Zumo de arándano dietético
- Café con crema y edulcorante sin azúcar

COMIDA

- Ensalada de salmón, con dos tazas de lechuga y una taza de verduras mixtas
- Agua o refresco de dieta

CENA

- 225 gramos de filete de res con queso roquefort
- Una taza de "puré de verdura" (coliflor con mantequilla, crema)

POSTRE

- Pudín de chocolate sin azúcar, preparado con crema espesa

LAS GRASAS NO DAÑAN EL CORAZÓN

"La creencia de que las grasas provocan enfermedades cardiacas está profundamente arraigada. Se ha dicho que la dieta Atkins mata a la gente, así que, cuando empecé a seguirla, mi esposa me obligó a contratar un seguro de vida. Sin embargo, decenas de estudios sobre esta dieta realizados en los 10 últimos años muestran un panorama muy distinto: que el riesgo de contraer males cardiacos se reduce más con una dieta baja en carbohidratos —como la Atkins— que con una reducida en grasas y en calorías, como la que recomiendan muchos médicos y la Asociación Estadounidense de Cardiología. Con una dieta baja en carbohidratos, el nivel de lipoproteínas de alta densidad (o colesterol bueno) aumenta, y el de lipoproteínas de baja densidad (o colesterol malo) disminuye. Y no solo se observa este beneficio: también se normaliza la concentración de insulina, se elimina la resistencia a la insulina y se reduce la presión arterial.

"La dieta baja en grasas que mucha gente lleva con la esperanza de proteger su corazón es, de hecho, dañina para este órgano, porque es alta en carbohidratos. La insistencia de las autoridades de salud pública en convencernos de seguir una dieta de ese tipo es una de las principales razones de que haya epidemias de obesidad y diabetes en la actualidad".

SI TE RESULTA MUY DIFÍCIL BAJAR DE PESO, NO ES CULPA TUYA

"En los últimos 40 o 50 años, la investigación sobre la obesidad ha sido básicamente un intento de explicar —de manera velada— por qué las personas obesas no tienen la rectitud moral de las personas delgadas. Esto es sumamente dañino e imperdonable, pero sigue siendo lo aceptado por la sociedad. Muchísimos médicos se niegan a atender pacientes obesos porque piensan que eso significa lidiar con personas a quienes sencillamente no les importa hacer lo que ellos recomiendan: comer con moderación y hacer ejercicio.

"Cuando voy por la calle y veo una persona obesa, lo único que pienso es que tiene un trastorno hormonal. No toda la gente engorda por comer carbohidratos; el aumento de peso tiene que ver con la sensibilidad de las células a la insulina y, específicamente, con la sensibilidad de las células adiposas en comparación con la de las células musculares. Sin embargo, un enorme porcentaje de personas obesas subieron de peso debido a los carbohidratos de su dieta. Si has sido gordo mucho tiempo, reducir el consumo de carbohidratos tal vez no te haga esbelto, pero te ayudará a adelgazar hasta donde sea posible.

"¿Cabe hacer advertencias? Sí. Algunas personas se sienten faltas de energía mientras su cuerpo se ajusta a esta forma de comer, aunque añadir a la dieta un poco de sal o caldo puede resolver eso. Además, una dieta baja en carbohidratos reduce la presión arterial, y si padeces alguna enfermedad, tendrás que ajustar tu medicación (antes de seguir la dieta, consulta a tu médico). Yo solo digo que comas lo que los humanos evolucionamos para comer. Los granos y azúcares muy refinados no formaron parte de nuestra dieta durante 99,99 por ciento de la historia humana. Cuando éramos cazadores y recolectores, comíamos carne siempre que podíamos conseguirla, y las plantas que comíamos eran mucho más duras y ricas en fibra que las que comemos hoy; es decir, mucho más bajas en carbohidratos de fácil digestión.

"Yo no hablo de hacer sacrificios. La idea esencial es: no comas los alimentos que te engordan. Fuera de eso, come todo lo que quieras".


Nieves Muñoz Amaya en la lonja de pescado de su ciudad natal, Valencia

LOS **GITANOS** EN LA ACTUALIDAD

FIONA GOVAN

Tras siglos de exclusión, los gitanos españoles están encontrando su sitio dentro de la sociedad convencional

Nieves Muñoz Amaya hace para atrás su larga melena castaña y la recoge dentro de su gorro de papel de catering. Coge un cuchillo y empieza habilidosamente a limpiar el pescado para prepararlo para el plato del día.

Es una trabajadora nata y se ha ganado el respeto de sus empleados en un restaurante italiano en la ciudad de Valencia, al este de España. Pero lo que hace a Nieves excepcional es que es gitana y, obtener ese puesto de trabajo una

generación atrás hubiese sido prácticamente imposible.

Divorciada, de 45 años y madre de tres hijos, recuerda claramente las historias que solía escuchar sentada en las rodillas de su abuela.

"Eso era en la oscura época de Franco", dice, haciendo referencia al dictador General Francisco Franco, cuyo régimen fascista duró desde el final de la Guerra Civil Española, 1939 hasta su muerte en 1975.

Por aquella época, la comunidad gitana era itinerante, vivían en asentamientos a las afueras de las ciudades. Se movían de un lugar a otro, comerciando con ganado y buscando trabajo temporal en el campo, recurriendo a menudo a la mendicidad y a los hurtos para llegar a final de mes. Rehuidos y vilipendiados por la sociedad convencional, vivían bajo el miedo de la policía.

"Por entonces, vivíamos en campamentos, en unas condiciones terribles. Y con las más nimias de las excusas, la Guardia Civil podía llegar en furgonetas y destrozar nuestros hogares", relata Nieves, bajando las pesadas pestañas de sus maquillados ojos. "Nos detenían a todos. Nos golpeaban, a veces incluso mataban a alguno. Después nos obligaban a trasladarnos y empezar de nuevo en algún otro lugar. No nos trataban como a personas, sino como a animales".

Tal persecución de los gitanos que llegaron originariamente a España desde la India en el siglo XV, fue diseñada para expulsarlos del país. Entre otras medidas se incluyó la integración por la fuerza.

"HABÍA PALIZAS, INCLUSO MUERTES. NOS TRATABAN COMO ANIMALES NO COMO A HUMANOS"

En un momento determinado fueros obligados por ley a casarse con personas no gitanas, una política que falló espectacularmente. Otra política les prohibía reunirse en grupos de más de cuatro personas.

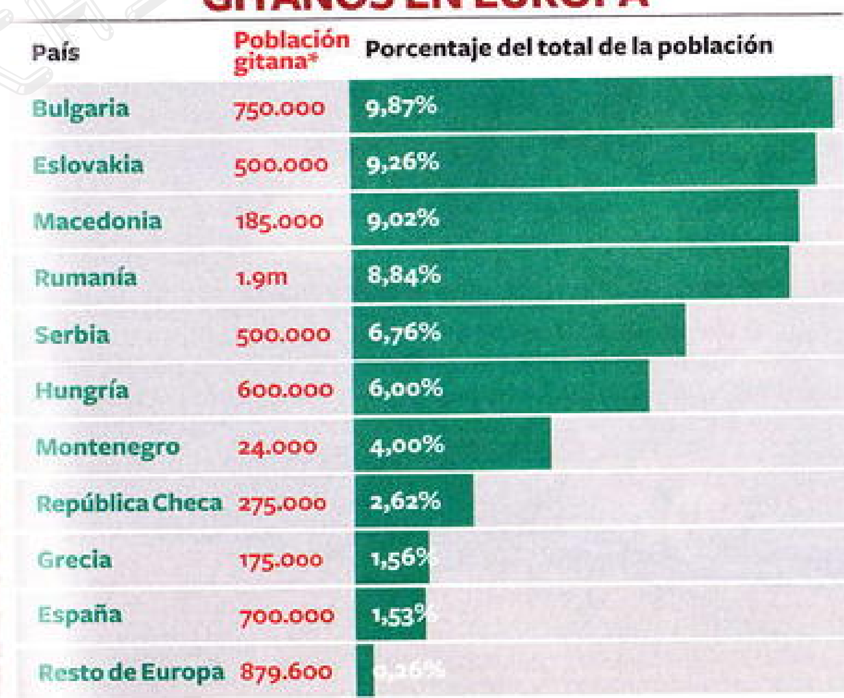
Pero desde la muerte de Franco, se ha producido una transformación importante y España sirve ahora de modelo para otros países europeos con una población considerable de gitanos, o Roma, como se les llama en otros lugares.

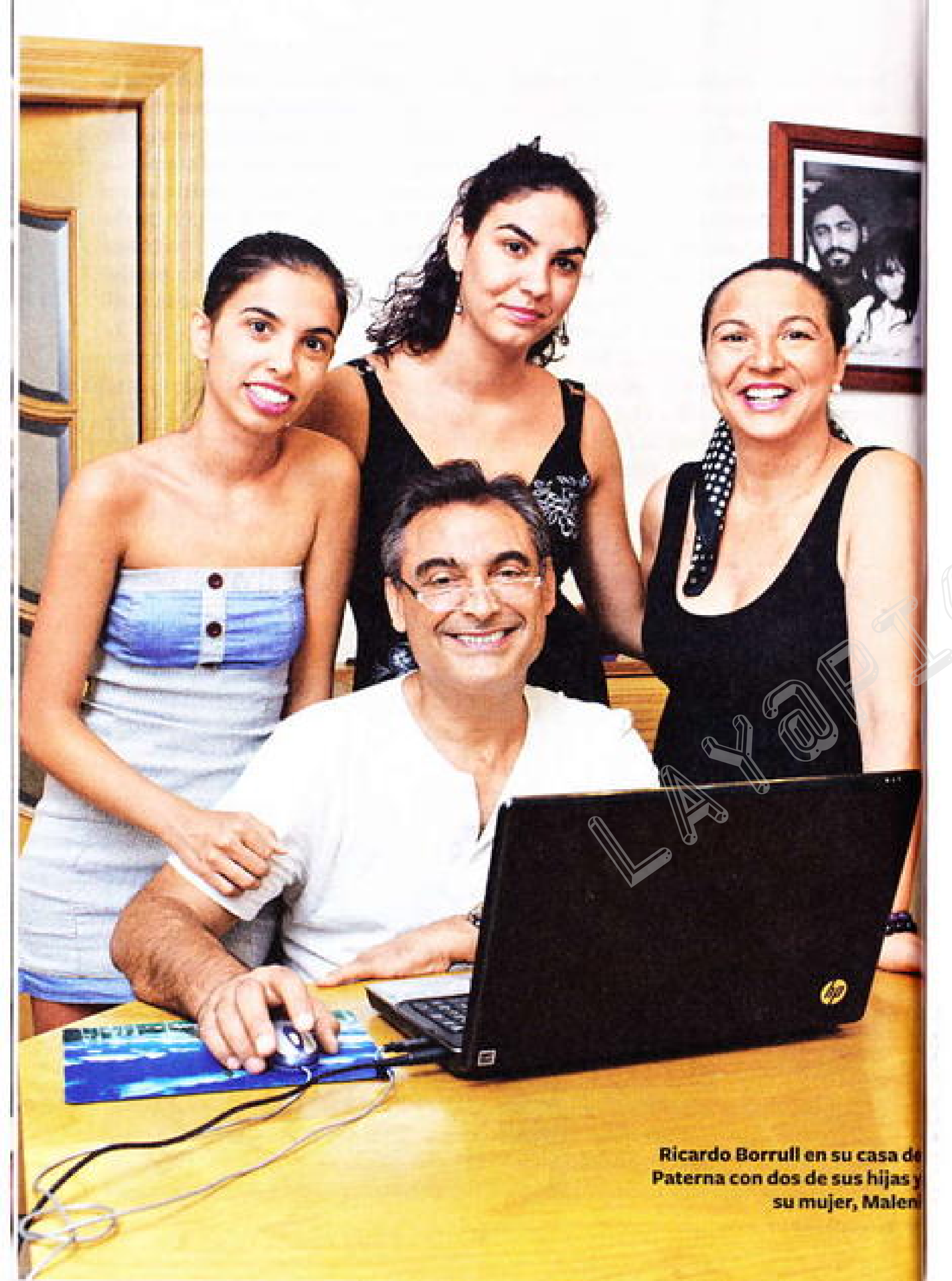
Dicha transformación comenzó con la transición a la democracia, cuando la nueva constitución abrazó la diversidad del país y por primera vez los gitanos tuvieron los mismos derechos que los ciudadanos españoles. A ello le siguieron tres décadas de esfuerzos conjuntos de las autoridades por mezclar a los gitanos con la sociedad convencional española sin forzarlos a perder su propia cultura ni su identidad.

En el caso de Nieves, el resultado ha sido la obtención de un puesto seguro de trabajo, el poder enviar a sus hijos a la escuela local y vivir en un bloque de apartamentos lleno de familias de distintos orígenes. "En primer lugar soy gitana: eso siempre será así", dice orgullosa. Pero también soy española y el reto es que la gente nos acepte como tal".

No ha sido una batalla fácil, admite, y como cualquier otro gitano, todavía sufre humillaciones diarias como consecuencia de antiguos prejuicios. "A veces cuando entro en una tienda, el guardia de seguridad me sigue, supongo que para asegurarse de que no voy a robar nada". Y en la puerta de la escuela local, donde acude como alumno su hijo menor, se han producido también encuentros raros y difíciles.

"Recuerdo que una vez una madre me dijo que todos deberíamos estar atentos porque había oído que había niños gitanos en el colegio. Se quedó horrorizada cuando le dije que los





Ricardo Borrull en su casa de Paterna con dos de sus hijas y su mujer, Malen

gitanos eran mis hijos. Creo que creía que todos los gitanos llevábamos faldas largas de flores y grandes pendientes de aros y cantábamos flamenco", dice riéndose.

De los 6,5 millones de Roma que viven en Europa, España cuenta con la segunda comunidad más grande, estimada en unos 700.000, aproximadamente un 1,5% del total de la población española.

La integración se ha hecho probablemente más fácil porque las tradiciones artísticas gitanas se han ido adoptando durante siglos como algo intrínsecamente español: tanto la música como el baile flamenco y el traje típico andaluz , se han importado de la comunidad gitana.

Los Roma de otras partes de Europa, de los que aproximadamente hay unos 40.000 viviendo en España, se integran peor y continúan siendo una comunidad distinta que vive marginada, pero con los gitanos autóctonos, España puede, con razón, cantar victoria.

Durante la última década, España ha gastado casi 36 millones de euros al año en los programas de integración, buena parte de ellos procedentes de los fondos de la UE. Y a pesar de las medidas de austeridad nacionales, se han invertido más de 130 millones de euros entre 2007 y 2013 en programas sociales para los gitanos en España.

En 1978, un sorprendente 75% de los gitanos vivían en barrios de chabolas y campamentos, pero actualmente tan solo el 4% vive en esas condiciones. Alrededor de la mitad de los adultos gitanos tienen ahora una vivienda en propiedad. Casi todos tienen acceso a la salud pública y mientras no tengamos cifras más

"SOY UN BUEN PROFESOR Y POR ESO PARA LA GENTE ES MÁS DIFÍCIL AFERRARSE A LOS VIEJOS ESTEREOTIPOS SOBRE LOS GITANOS"

recientes, en 2005 alrededor del 50% estaban legalmente empleados aunque son uno de los grupos más afectados por la crisis económica en España.

Nieves, como muchos otros, encontró trabajo después de inscribirse en Acceder, un programa dirigido por la Fundación Secretariado Gitano, una organización financiada por el estado que ofrece cursos de formación y que ha encontrado empleo a unos 40.000 gitanos durante los últimos diez años. Ha tenido tal éxito que Rumania está intentando poner en marcha su propia versión.

Nieves apenas fue a la escuela, admite, y aprendió solo a leer y a escribir, lo máximo que podía esperar cualquier niña gitana de su generación. Se casó con su primo a los 17 años y no fue hasta después de su divorcio, 23 años después, cuando

decidió que necesitaba formarse para buscar trabajo y valerse por si misma.

Los niños gitanos fueron discriminados en las escuelas convencionales. Un primer experimento para colocar a los niños gitanos en "escuelas de transición" no tuvo éxito, pero hoy en día, prácticamente la totalidad de los niños gitanos empiezan la escuela primaria.

La educación ha sido clave para el éxito de la integración y nadie sabe esto mejor que Ricardo Borrull, gitano y profesor de matemáticas en una escuela secundaria a las afueras de Valencia. A la hora del almuerzo, regresa a su casa para comer con su familia; su mujer, su suegra, tres hijos y el yerno. Todos viven en el abarrotado pero inmaculadamente ordenado apartamento de la primera planta en un edificio residencial de Paterna, a las afueras de Valencia.

A sus 54 años, es pionero por ser uno de los pocos gitanos del país en convertirse en profesor, siguiendo la vocación que le surgió de joven, en los años 70, después de ver cómo vivían los niños en las barriadas de chabolas.

"Me quedé alucinado al ver toda la gente que vivía en los arrabales. Los niños se criaban en la calle y recibían poca o ninguna educación, por el miedo que había por ambas partes. Los padres convencionales no querían niños gitanos en sus escuelas y los gitanos tenían miedo de mandarlos porque pensaban que era una forma de perder su propia cultura".

"NUESTRA CULTURA ESTÁ CAMBIANDO, CON TODA SEGURIDAD. MIS ABUELOS NUNCA HUBIESEN CREÍDO LO QUE HEMOS LOGRADO"

Ricardo se involucró en la creación de las "escuelas de transición" diseñadas para preparar a los niños gitanos a entrar en el sistema educativo convencional. "Fue un experimento interesante pero al final no funcionó. Lo que hacía falta era poner a los niños gitanos en las escuelas 'normales' desde el principio en igualdad de condiciones", explica.

"Ha sido un proceso lento, pero poco a poco hemos cambiado el estereotipo negativo de los gitanos. Funciona en ambos sentidos: la comunidad gitana ha abrazado lentamente la cultura de ir a la escuela, de apreciar las posibilidades que ésta ofrece mientras que las familias no gitanas aceptan ahora como normal tener gitanos en su sociedad."

El antiguo problema, cree, era que la gente confundía la cultura de los gitanos con la cultura de la pobreza. "Si mejoras los niveles de vida básicos de un grupo que es el más bajo de los bajos de la sociedad española, pueden empezar a mejorar ellos mismos y a ver las posibilidades que aporta la educación."

Ricardo sirve de ejemplo no solo para los pocos niños gitanos de su escuela sino también para los niños no gitanos y sus padres. "Los padres se quedan muy sorprendidos cuando se enteran de que soy gitano porque no esperan que un gitano puede ostentar un puesto de trabajo y mucho menos que sea el profesor encargado de educar a sus hijos. Pero soy un buen profesor y eso hace que les resulte más difícil aferrarse a los viejos estereotipos de que los gitanos son sucios, ladrones e inútiles."

Sus propias hijas siguen unas carreras que hubiesen sido impensables hace un tiempo para los de su clase. Una de sus hijas es radióloga, otra analista financiera y la más joven está estudiando química en la universidad local. "Eso no quiere decir que sean menos gitanas", insiste.

"Siguen teniendo los valores básicos que son importantes para nuestra sociedad; la familia, la lealtad y el respeto por nuestra cultura tradicional".

El reto por delante es combatir los altos índices de abandono escolar en la educación secundaria entre los gitanos. Se estima que el 80% de los niños gitanos abandonan la educación entre los 12 y los 18 años, por lo que no acaban el instituto.

Se ha lanzado una campaña este año para inspirar a los niños gitanos a pensar a lo grande y luchar por aquello que quieran ser en la vida.

Los expertos insisten en que el secreto del éxito español es que se ha centrado en la inclusión social y en temas prácticos como la educación y el acceso a la sanidad pública, a la vivienda y al empleo. En contraste, otras instituciones europeas se han concentrado demasiado en los derechos políticos y en los temas de prejuicios.

"Más que centrarnos en los derechos civiles, lo enfocamos de otra manera y parece que ha funcionado", explica Isidro Rodríguez, director de la Fundación Secretariado Gitano. "En España, el empeño durante los 30 últimos años ha sido aumentar el nivel de vida de uno de los sectores más pobres de la sociedad. Eso en sí trae cambios".

Para los gitanos como Ricardo y Nieves, el futuro parece brillante.

"Nuestra cultura está cambiando, eso es seguro", dice Ricardo mientras mete un CD de su artista flamenco favorito en el equipo estéreo del coche. "Mis abuelos no hubiesen creído que lo que hemos logrado fuera posible. Ni siquiera me hubieran reconocido como gitano porque el estilo de vida es muy diferente. ¿Y para mis futuros nietos? Bueno, cualquier cosa es posible."

"Pero hay algo seguro," añade con orgullo. "No importa lo lejos que lleguemos en la sociedad, de sangre y de corazón seguiremos siendo gitanos."

40 maneras de mejorar tu salud en cinco minutos

Aunque no lo creas, con estas medidas sencillas y rápidas puedes mejorar tu condición física, tu estado de ánimo y tu bienestar. ¡Aplícalas ya!

Formas rápidas de estirar tus músculos

Todas las mañanas, al despertar, realiza estos ejercicios:

1. Estiramiento de piernas. Acuéstate boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Alza la rodilla derecha hacia el pecho y coloca una banda elástica o una corbata alrededor del arco del pie. Sujeta los extremos de la banda con la mano izquierda. Extiende la pierna hacia el techo. Apoya la mano derecha en el muslo derecho y presiona éste mientras jalas la banda para aumentar el estiramiento. Cuenta 30 segundos, suelta la banda y repite tres veces. Cambia de pierna y repite.

2. Estiramiento de tronco. Si trabajas sentado todo el día, prepara tu espalda para el esfuerzo con este ejercicio. Siéntate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies bien asentados. Levanta los dedos de los pies hasta que solo los talones toquen el piso. Endereza la espalda y coloca las manos sobre las espinillas. Baja el mentón e inclina el tronco hacia las rodillas lo más que puedas. Aguanta dos segundos, enderézate y repite 10 veces. Haz este ejercicio cada dos o tres horas durante el día para aliviar la tensión en la zona lumbar.



3. Realineación de pelvis. Este estiramiento ayuda a relajar los músculos de la espalda y realinear la pelvis. Acuéstate boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Levanta el muslo derecho hacia el pecho y sujétalo con ambas manos. Acerca la rodilla al pecho lo más que puedas. Mantente así dos segundos, suelta la pierna y repite 10 veces. Luego cambia de pierna y repite.

FOTOS: RUSSELL SADUR/READER'S DIGEST

Cómo alejar la depresión

4. Haz que te den un masaje breve tres veces por semana. No tiene que dártelo un profesional; puede ser tu pareja o un amigo. En un estudio de pacientes sometidos a diálisis que tenían depresión, se observó que los que recibían un masaje de tan solo 12 minutos tres veces a la semana se sentían menos deprimidos que los del grupo de control. Un estudio similar con un grupo de mujeres embarazadas que sufrían depresión arrojó los mismos resultados.

5. Usa una caja de luz en el invierno. Está comprobado que la terapia con luz brillante es tan eficaz para aliviar la depresión durante el embarazo como los fármacos, y se cree que una caja de luz cura también otros tipos de depresión, especialmente el trastorno afectivo estacional, que algunas personas experimentan cuando no hay mucha luz solar. La terapia consiste en sentarse frente a la caja de luz todos los días, justo al despertar.

6. Si te despiertas con desánimo, haz ejercicios de respiración. Acuéstate boca arriba, y deja que tu cabeza cuelgue de la orilla de la cama. Con ambas manos, toma una mancuerna de entre dos y cuatro kilos de peso (o una bolsa de azúcar) y pásala por detrás de tu cabeza, dejando que los brazos cuelguen hacia el piso. Respira profundamente 10 veces, y trata de expandir tu caja torácica lo más que puedas. Después, aún sobre la cama pero esta vez con la cabeza apoyada, haz otras 10 respiraciones profundas. Este estiramiento expandirá la caja torácica y te permitirá llenarte los pulmones con más oxígeno. La mayoría de las personas que tienen depresión leve respiran superficialmente porque tensan demasiado el pecho y el abdomen.

7. Cuando estés nervioso, tensa y relaja los músculos abdominales varias veces. Esto aleja la ansiedad de tu mente, y es un ejercicio particularmente bueno cuando estás inquieto porque necesitas terminar una tarea importante o urgente.

8. Pasa una noche en vela. Los estudios han demostrado que no dormir una noche puede aliviar la depresión hasta por un mes. Aunque los investigadores no saben exactamente por qué funciona esto, creen que resulta eficaz para reajustar el reloj interno del cuerpo y permite dormir mejor a quienes sufren depresión.

Realza tu atractivo

9. No te des baños largos con agua caliente; prefiere las duchas breves y con agua tibia. El agua muy caliente le quita humedad a la piel y elimina sus aceites protectores naturales, así que limita las duchas a 10 minutos y siempre con agua tibia.

10. Usa aceite de oliva para suavizar la piel. Contiene grasa monoinsaturada, la cual rehidrata la piel sin dejar residuos. Es también más barato que la mayoría de los aceites cosméticos. Aplícate un par de gotas en la cara, los codos, las rodillas y la parte interna de los brazos todas las noches.

11. Cepíllate los dientes con bicarbonato de sodio una vez a la semana para eliminar las manchas y blanquear el esmalte. Para verificar la frescura de tu aliento, lame ligeramente la palma de tu mano y huélela antes de que la saliva se seque.

12. Usa una crema antiarrugas. Te llevará tan solo dos minutos al día. La mayoría de las cremas atenúan las líneas finas, pero, para lograr resultados más notorios, elige una que contenga retinoides, derivados de la vitamina A presentes en productos como Renova y Retin-A. Usados originalmente en los años 60 para tratar el acné, los retinoides estimulan la producción de colágeno, el cual aumenta la elasticidad de la piel y ayuda a desvanecer las arrugas.

Algunas cremas que se adquieren sin receta médica contienen dosis bajas de retinoides (revisa la etiqueta), y otras solo pueden comprarse con receta. Acude a un dermatólogo para que te aconseje sobre la potencia correcta del producto.

Remedios naturales para las lesiones

Algunos preparados herbarios ayudan a la piel a sanar rápidamente de raspones, cortaduras y quemaduras, aunque, claro, hay que aplicar antes las medidas de primeros auxilios. Siempre diluye los aceites esenciales en un aceite base, como el de almendras dulces, antes de aplicarlos a la piel (usa 12 gotas de aceite esencial por cada seis u ocho cucharaditas de aceite base). Una excepción es el aceite de lavanda, que puede aplicarse directamente a la piel.

13. Para cortaduras o quemaduras recientes. Aplica gel de sábila o aceite de lavanda en la zona afectada. Para favorecer la cicatrización y borrar las estrías, utiliza aceite de semillas de rosa mosqueta, o bien, aceite de lavanda sin diluir.

14. Para quemaduras de sol. Aplica hamamelis líquido o en gel, crema de caléndula o gel de sábila.

Mejora tu dieta... sin mucho esfuerzo

15. Compra tus alimentos después de haber comido. Así no tendrás antojos y será menos probable que elijas alimentos con alto contenido de calorías, carbohidratos y grasas.

16. Elige comida preparada con pocos ingredientes. No es realista dejar de consumir comidas preparadas, pero recuerda que, cuantos menos ingredientes lleve una comida, más saludable es (a menos, claro, que el principal sea azúcar o mantequilla).

17. Prefiere los alimentos congelados a los enlatados. Las frutas y verduras que se congelan rápidamente en las fábricas conservan más nutrientes que muchos de los alimentos frescos o enlatados.

18. Incluye verduras en tu dieta. Come zanahoria rallada en vez de patatas fritas; empieza la comida fuerte del día con una ensalada mixta, o pide pizza con verduras extras. Recuerda la regla de oro de que la mitad de tu plato debe estar lleno de verduras. Esto significa que una cuarta parte puede incluir almidones y otra cuarta parte carne magra o pescado: la comida bien equilibrada que recomiendan los nutriólogos. Para comer más fruta, congela rebanadas de plátano o uvas en una bolsa resellable, y así tendrás a la mano un tentempié refrescante.

19. Come manzanas a diario. Son una rica fuente de pectina, una fibra soluble que ayuda a producir la sensación de saciedad. Un estudio realizado en Estados Unidos reveló que cinco gramos de pectina (contenidos en unas tres manzanas) bastaban para hacer que las personas se sintieran satisfechas hasta por cuatro horas.

20. Frótate el vientre después de cada comida. ¡Esto favorece la digestión! Coloca una o ambas palmas de las manos sobre el vientre y masajea en círculos de izquierda a derecha, la dirección en que la comida se desplaza por los intestinos.

Medidas para evitar enfermedades

21. Cepíllate bien los dientes y usa hilo dental todos los días para tener un corazón sano. Si no haces esto, la boca se te podría llenar de bacterias, y hoy se sabe que existe una relación entre las enfermedades de las encías y las cardiacas. Las bacterias presentes en la boca pueden entrar en el torrente sanguíneo a través de las encías, así que los dentistas aconsejan cepillarse al menos dos veces al día.

22. Cómete una cebolla cruda entera al primer síntoma de un resfriado para ahuyentar la infección (aunque tu aliento ahuyentará a la gente). La cebolla contiene alicina, que refuerza las defensas y reduce la intensidad de los síntomas del resfriado y la gripe. Además, el zumo picante que libera cuando la picas contiene sustancias irritantes que te hacen lagrimear y moquear, lo que alivia la congestión y expulsa las partículas del virus antes de que se propaguen. Una manera más sociable de tomar una dosis de alicina es añadir ajo a la comida, o tomar una cápsula de ajo.

23. Al primer síntoma de resfriado o gripe, toma equinácea. Este complemento herbario reduce la duración de los síntomas del resfriado, según un informe de investigación publicado por *The Lancet Infectious Diseases*. Lo que es menos sabido es que, si tomas un complemento de equinácea con regularidad, la probabilidad de que contraigas resfriados se reducirá en más de 50 por ciento.

Cambios sencillos para una mejor salud

24. Prefiere los alimentos enteros y naturales, y evita los productos empacados o procesados.

25. Camina a paso veloz durante 30 minutos todos los días.

26. Bebe una copa de vino tinto dos noches a la semana para reducir el riesgo de afecciones cardiacas.

27. Toma un multivitamínico cada día, en especial si tu dieta no es buena.

28. Dedica cinco minutos diarios a sentarte en silencio, cerrar los ojos y respirar profundamente.

29. Conversa con un amigo, ya sea en persona o por teléfono.

30. Consume pescado dos o tres veces a la semana.

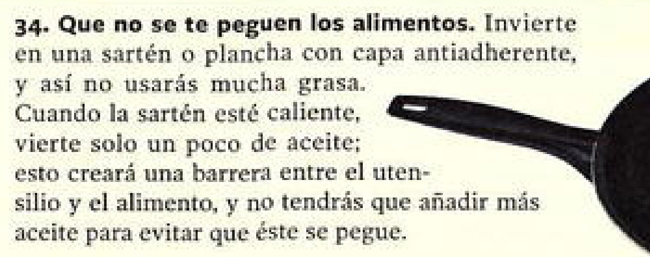
31. Bebe té, pero con moderación. Mejora la memoria y ayuda a concentrarse.

32. Deja de fumar, ¡ya!

33. No te desveles: descansa.



FOTO: INGRAM PUBLISHING



34. Que no se te peguen los alimentos. Invierte en una sartén o plancha con capa antiadherente, y así no usarás mucha grasa. Cuando la sartén esté caliente, vierte solo un poco de aceite; esto creará una barrera entre el utensilio y el alimento, y no tendrás que añadir más aceite para evitar que éste se pegue.

Superalimentos para reforzar las defensas

Incluye en tu dieta estos nutrientes que combaten las infecciones:

35. Proteínas. Come al menos 50 gramos diarios de carna magra, pollo, pescado, huevo, legumbres, nueces o semillas. Las proteínas reponen las fuerzas, y estos alimentos también aportan cinc, selenio y vitaminas del complejo B, que son esenciales para reforzar el sistema inmunitario.

36. Antioxidantes. Los compuestos que refuerzan la salud, como las vitaminas C, E y el betacaroteno, se encuentran en muchas frutas y verduras. Cuece las verduras al vapor en vez de hervirlas para reducir al mínimo la pérdida de nutrientes durante la cocción.

37. Glutatión. Este antioxidante fortalece el sistema inmunitario y ayuda a combatir las infecciones. Se encuentra en las verduras crucíferas, como la coliflor, el brócoli, la col, el nabo y las colecitas de Bruselas, y también en las espinacas y la sandía.

38. Bioflavonoides. Refuerzan la respuesta inmunitaria y aceleran la recuperación de enfermedades. Están presentes en las frutas cítricas, que además son ricas en vitamina C.

39. Quercetina. Este nutriente estimula el sistema inmunitario. Algunos de los alimentos ricos en quercetina son el brócoli, las cebollas y las frutas cítricas.

40. Cinc. Esencial para tener un sistema inmunitario fuerte y resistir las infecciones. Son ricos en cinc los huevos, las ostras, las semillas, las nueces y los cereales enteros. ■

FOTOS: (ARRIBA) HURST|PHOTOLIBRARY.COM; (ABAJO) INGRAM PUBLISHING



"Para ser un niño que deja galletas duras y leche semidescremada, haces muchas preguntas".

Alguna vez trabajé como maestra en una comunidad rural donde la gente era muy religiosa. En diciembre, opté por no enseñar el tema de la Navidad, pues di por hecho que mis alumnos de tercer y cuarto grados ya sabían bien de qué se trataba. Sin embargo, en la siguiente evaluación mensual que les hice, una de las preguntas era ésta: "¿Qué se celebra el 25 de diciembre?" Cuando revisé los exámenes, me sorprendió leer la siguiente respuesta de una niña: "La desvelada del 24".

Hortencia Collazo, México

El Planetario Hayden, de la Ciudad de Nueva York, sabe controlar muy bien a las multitudes. Hay un letrero que dice: "Favor de apagar móviles, cámaras digitales y niños pequeños".

Alan Zoldan, Estados Unidos

¿Así, o más claro?

En una ocasión, el encargado de la tienda de abarrotes donde trabajo vio a un cliente que revisaba su lista de compras con un gesto de confusión. Al acercarse a él, alcanzó a leer las siguientes palabras escritas en mayúsculas al final de la hoja: "YA TERMINASTE DE HACER LAS COMPRAS. ¡REGRESA A LA CASA INMEDIATAMENTE!"

becquet.com

Soy maestra de tercer grado, y cierta mañana una de mis alumnas se acercó a mí con una bandita alrededor de un dedo. Al preguntarle qué le había pasado, la niña hizo un gesto de dolor y contestó:

—¿Conoce esas cosas con las que se pelan las zanahorias?

Nancy Perry, Canadá

Menopausia

DIEZ COSAS QUE NECESITAS SABER

Come inteligentemente 1

Si sufres de sofocos frecuentes, tal vez necesites hacer un pequeño ajuste en tu dieta. El consumo de alimentos ricos en vitamina E, como las almendras y las verduras de hoja verde, podría ayudarte a reducir los molestos accesos de calor y otros síntomas, como el insomnio y los cambios bruscos de humor.

MANTENTE FRESCA 2

De acuerdo con varios estudios, la terapia de reemplazo hormonal (TRH) puede reducir hasta en 90 por ciento la intensidad de los sofocos. La clave es tomar la menor dosis posible durante el menor tiempo posible.

Cuida tus huesos 3

El riesgo de padecer osteoporosis aumenta después de la menopausia, así que es muy importante que hagas ejercicio con pesas frecuentemente, mantengas un consumo adecuado de calcio y de vitamina D, y evites fumar.

Llevar un registro 4

de tu transición a la menopausia te ayudará a controlar mejor los síntomas. La aplicación Diario de Menopausia para iPhone/iPad te permite llevar un registro personalizado de los síntomas, y enviar esos datos a tu médico.

Autoprotección 5

Buenas noticias para las mujeres con síntomas intensos de menopausia: podrían correr menos riesgo de contraer algunas formas de cáncer de mama. Un estudio realizado en Estados Unidos mostró que la incidencia de carcinoma ductal invasivo y de carcinoma lobular invasivo —los dos tipos más comunes de este cáncer— era entre 40 y 60% menor en las mujeres que sufrían los peores síntomas. Y la presencia de otros factores que predisponen a este mal, como la obesidad y el uso de la TRH, no eleva el riesgo.

52 AÑOS: Edad de inicio de la menopausia, en promedio.

Elige lo natural 6

Bebe una taza de infusión de toronjil dos o tres veces al día. Es un remedio natural para reducir la ansiedad y el estrés. El toronjil —también llamado melisa— tiene un efecto tranquilizante, y puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo cuando te sientas decaída, un síntoma muy común en la menopausia.

DEJA DE FUMAR 7

Dejar el tabaco reduce muchos riesgos para la salud, pero es aún más importante hacerlo durante la menopausia, debido al riesgo de osteoporosis, cáncer de pulmón y cardiopatía coronaria asociado al tabaquismo. Las mujeres fumadoras pueden llegar a la menopausia entre uno y cuatro años antes que las que no fuman.

USA LAS AGUJAS 8

La acupuntura podría reducir la intensidad de los síntomas de la menopausia. En un estudio reciente, las mujeres que recibieron este tratamiento dos veces por semana en un lapso de 10 semanas notaron una disminución en la intensidad de sus síntomas. Los investigadores atribuyen este efecto a un aumento en la producción de endorfinas, sustancias que, según se cree, estabilizan la temperatura corporal.

Obtén más información 9

Visita cualquiera de estos dos sitios para tener una guía más amplia sobre la menopausia:
mimenopausia.com
menopausiaweb.com

¡A entrenar! 10

Acercarte a la menopausia es otra buena razón para que te pongas los zapatos de correr: un estudio realizado por la Universidad de Granada, en España, reveló que tan solo tres horas de ejercicio físico a la semana ayudan a reducir notablemente los síntomas intensos. La mitad de las mujeres del grupo que hacía ejercicio presentaron síntomas fuertes al comienzo del estudio, pero 37% de ellas tuvieron síntomas más leves tras un año de hacer ejercicio.

Estamos increíblemente cerca de borrar este virus devastador del planeta

POLIO

LEESA HAMILTON



¿QUÉ ES?

La poliomielitis es muy infecciosa e incurable, pero se puede prevenir con la inmunización. Los niños corren más riesgo de contraerla. Invade el sistema nervioso y puede causar parálisis. Hasta 10 por ciento de los que quedan paralizados mueren cuando dejan de funcionar los músculos de la respiración. El tratamiento en 1940 y 1950 consistía en estar meses en un pulmón artificial.

Reader's Digest promueve una campaña

En 1979, Clem Renouf, ex presidente del Club Rotario Internacional, leyó un artículo en Reader's Digest sobre la erradicación de la viruela, y pensó que los Rotarios podrían ayudar a erradicar la polio. Entre 1985 y 1988, recabaron $247 millones de dólares y vacunó a 12 millones de personas en América. En 1988, la Organización Mundial de la Salud, junto con la UNICEF y los Centros para el Control de Enfermedades de EEUU, unieron sus esfuerzos con los Rotarios para encabezar una nueva campaña para eliminar la polio del mundo.

PIONERO DE LA VACUNA

El Dr. Jonas Salk, epidemiólogo estadounidense, estaba tan decidido a desarrollar y distribuir una vacuna contra la polio, que jamás patentó ni ganó dinero con su trabajo con la vacuna. Después de probar el prototipo en monos y en víctimas de la enfermedad, Salk se inyectó la vacuna, a su personal y a su familia. En 1954, se hicieron pruebas a nivel nacional en un millón de niños. En 1955, la prueba fue un éxito.

Dr. Jonas Salk

PAKISTÁN

AFGANISTÁN

INDIA

NIGERIA



Hay que seguir alertas. En 2009 y 2010, volvieron a infectarse 23 países donde ya no existía la polio.



Hoy, la polio es endémica en cuatro países: Nigeria, Afganistán, Pakistán y la India.

Todavía se producen brotes de polio en algunos países de Asia y África.

CÓMO ELIMINAR UN VIRUS

La Iniciativa Mundial para la Erradicación de la Polio tiene cuatro estrategias clave:

ENCONTRAR Y VACUNAR Los voluntarios viajan a lugares remotos (y a veces peligrosos) para inmunizar a los niños.

SEGUIMIENTO Se les suministra a los bebés cuatro dosis de la vacuna durante el primer año de vida, y luego dosis de refuerzo hasta la edad de cinco años.

VIGILANCIA La supervisión apuntala toda la iniciativa de erradicación de la polio. Sin la vigilancia, sería imposible determinar con precisión dónde y cómo sigue circulando el virus, o verificar cuando se erradica. La supervisión identifica nuevos casos y detecta importaciones del virus natural del mal.



Brotes

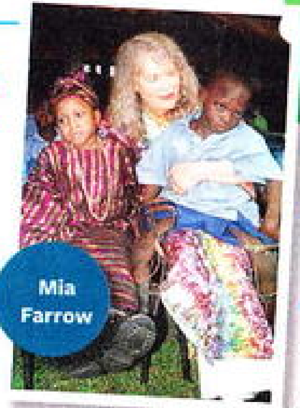
Siglo XIX Pequeñas endemias localizadas en Estados Unidos y Europa.

1950 Brotes pandémicos en Europa, Norteamérica, Australia y Nueva Zelanda.

1952 El peor brote en EEUU: 21.269 personas sufren de parálisis.

De millones

La Iniciativa Mundial para la Erradicación de la Polio ha vacunado a 2,5 mil millones de niños. Se han gastado más de $8 mil millones de dólares, y se requerirán 590 millones de dolares más.

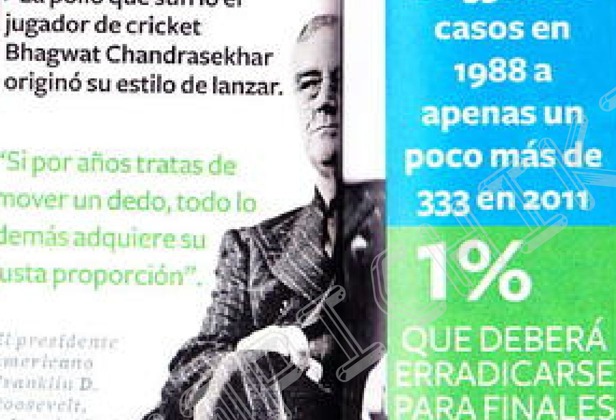


Mia Farrow

SOBREVIVIENTES DE LA POLIO

- Mia Farrow usó un pulmón artificial de niña.
- Ford Coppola veía películas mientras estaba en cama a causa de la polio.
- La polio que sufrió el jugador de cricket Bhagwat Chandrasekhar originó su estilo de lanzar.

"Si por años tratas de mover un dedo, todo lo demás adquiere su justa proporción".



El presidente americano Franklin D. Roosevelt, sobrevivió a la polio

TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR

- Súmate a la campaña This Close [Así de cerca] (thisclose.net) y comprométete en forma virtual para erradicar la polio.
- Visita endofpolio.com y firma la petición que insta a los líderes del mundo a apoyar el plan.

99% LA CANTIDAD EN QUE SE HA REDUCIDO LA POLIO DESDE 1988

De 350.000 casos en 1988 a apenas un poco más de 333 en 2011

1% QUE DEBERÁ ERRADICARSE PARA FINALES DE 2012

DOBLEN LAS APUESTAS



En 2007, el multimillonario Bill Gates retó al Club Rotario Internacional: si recababa en tres años $100 millones de dólares para la erradicación de la polio, la Fundación Bill & Melinda Gates igualaría la suma. En un lapso de 12 meses los Rotarios reunieron $60 millones, así que la Fundación Gates subió la apuesta: si juntaban $200 millones para junio de 2012, aportaría $355 millones. Los Rotarios ya han recabado 93%.

Cronología

1580–1350 a. de C. Una lápida egipcia contiene la imagen de un sacerdote con una pierna atrofiada, señal de polio.

1840 El médico alemán Jacob von Heine investiga la polio y sugiere que la enfermedad tal vez sea contagiosa.



1894 Un brote de parálisis infantil, que se identifica posteriormente como polio, azota Estados Unidos.

1916 Una epidemia de polio en Nueva York acapara la atención del mundo, y acelera la investigación para averiguar cómo se propaga el mal.

1948 Thomas Weller y Frederick Robbins cultivan el virus de la poliomielitis en células vivas, labor que después los hizo merecedores del Premio Nobel.

1955 El doctor Jonas Salk desarrolla la primera vacuna contra la polio: una vacuna inyectable del virus inactivo (muerto).

1961 El doctor Albert Sabin desarrolla una vacuna oral "viva" contra la polio. Se convierte rápidamente en la vacuna de preferencia.

1985 El Club Rotario Internacional compromete $120 millones de dólares a su fondo, PolioPlus.

1988 La Asamblea Mundial de la Salud lanza la Iniciativa Mundial para la Erradicación de la Polio.

1994 La OMS certifica que se erradicó la polio en el continente americano.

1996 Se vacuna a 420 millones de niños africanos durante los Días Nacionales de Inmunización.

17-20 de agosto de 1999 Facciones beligerantes en la República Democrática del Congo convienen en un cese del fuego para realizar la inmunización a nivel nacional. Alrededor de 80% de los diez millones de niños del país reciben la vacuna.

2000 Se certifica que el Pacífico Occidental quedó libre de polio. Un número sin precedentes de 550 millones de niños reciben la vacuna oral contra la polio.

2002 Se certifica que la polio ha desaparecido en Europa.

2007 En el Día Internacional de la Paz (21 de septiembre), se vacuna a 1,4 millones de niños en Afganistán.

2008 La erradicación de la polio se convierte en la "principal prioridad operativa" de la Organización Mundial de la Salud.

Octubre de 2011 Se realiza la Reunión de Jefes de Gobierno de la Mancomunidad de Naciones en Perth y la polio se presenta como tema prioritario.

FOTOS: (FARROW, F.D.R) GETTY IMAGES; (BOY) GPEI

Seis alpinistas estaban atrapados en una peligrosa montaña, y para llegar hasta ellos, un helicóptero tendría que realizar una maniobra jamás intentada...

Rescate en la cima del mundo

ELLIE ROSE,
CON TEXTOS ADICIONALES DE MATT KENDALL

El viaje de Richard Lehner, experto socorrista de 38 años de edad, y Daniel Aufdenblatten, piloto de helicópteros, de 35, a Katmandú, Nepal, en abril de 2011, había sido bastante tranquilo, de acuerdo con sus parámetros. Trabajaban para la empresa suiza de rescates de montaña Air Zermatt, y llevaban varios días enseñando al grupo local Fishtail Air el "método de cable largo", una técnica que permite a un hombre colgado de un helicóptero pequeño rescatar personas varadas a gran altura. Aunque estaban contentos con el programa de entrenamiento de dos meses que habían planeado, enseñarlo a los nepaleses sería muy peligroso: el método exige que el piloto controle su nave en medio de un aire sumamente enrarecido y turbulento.

Al mediodía del 28 de abril, cuando Richard y Daniel regresaron de un vuelo al campamento base del Everest con



Sabin Basnyat, piloto de Fishtail Air, un miembro del equipo en tierra les dio un mensaje urgente: Sabin lo tradujo: "Recibimos una llamada de auxilio de una expedición española en el Annapurna. Están atrapados arriba de los 6.400 metros, y uno de ellos está perdido".

Tolo Calafat, el alpinista español extraviado.

Los seis alpinistas habían alcanzado la cima de la montaña, de 8.091 metros, hacia las 4 de la tarde del día anterior, pero en el descenso los habían azotado fuertes ventiscas. El único aficionado del grupo, Tolo Calafat, de 39 años y padre de dos hijos, se había rezagado, y cuando ya no pudo seguir debido a la fatiga, el sherpa que lo acompañaba, Sonam, lo había dejado atrás, a 7.470 metros.

Los otros cuatro escaladores —los españoles Juanito Oiarzabal y Carlos Pauner, el rumano Horia Colibasanu y el sherpa Dawa— habían continuado hasta su campamento, a 6.950 metros, desesperados por pasar la noche lo más abajo posible para evitar el letal mal de montaña. Cuando amaneció, Juanito tenía los pies parcialmente congelados, Carlos no podía mover las manos, habían perdido el contacto por radio con Tolo, y todos estaban exhaustos, casi cegados por la nieve y sufriendo los primeros síntomas del mal de montaña. Peor aún, habían recibido avisos de avalanchas en las partes bajas del Annapurna.

Estamos mal y de malas, pensó Juanito, de 54 años.

En tierra, no sabían con detalle la situación de los alpinistas, pero Daniel se dio cuenta de que debía de ser grave. *Han de saber que nunca se ha hecho un rescate en helicóptero a esa altitud*, pensó, *pero aun así nos llamaron.*

Además de la dificultad de volar en el aire enrarecido, las rachas de viento podrían arrojar la nave contra la montaña, y para los tripulantes sería peligroso ascender tanto sin aclimatación. Ni siquiera el potente helicóptero Ecureuil AS 350 B3 de Fishtail Air tenía permiso de volar a más de 7.000 metros.

—Va a ser muy difícil, pero tenemos que intentarlo —dijo Richard.

Tras cargar con combustible el helicóptero y subir el equipo de rescate, los socorristas se dirigieron al campamento base del Annapurna, a 160 kilómetros al oeste. El tiempo apremiaba: los alpinistas podían sufrir un edema cerebral o pulmonar en cualquier momento a causa del frío. Pero cuando Daniel y Richard llegaron al campamento, al filo de las 3 de la tarde, había una niebla espesa —lo habitual en primavera—, y no se disiparía hasta la mañana siguiente. Era imposible intentar el rescate. Los alpinistas tendrían que pasar otra noche en la montaña, soportando temperaturas de menos de 10 °C bajo cero.

Al otro día, temprano, una vez que el cielo se despejó, el equipo de apoyo de la expedición española puso al día



Richard (izquierda) y Daniel sabían que ningún helicóptero de rescate había volado jamás a esa altitud.

La Bestia del Este

Annapurna es el nombre de un macizo del Himalaya cuyo pico más alto es el Annapurna I, de 8.091 metros, la décima cumbre más elevada del mundo. Louis Lachenal y Maurice Herzog la conquistaron por primera vez en junio de 1950, y aunque fue el primero de los 14 picos de más de 8.000 metros en ser conquistado, sigue siendo el menos escalado. Los frecuentes aludes lo hacen terriblemente peligroso, y de cada 10 alpinistas que tratan de llegar a su cima, unos cuatro mueren en el intento.

a los socorristas. Dawa había pasado la noche buscando a Tolo, pero había regresado al campamento llorando: no encontró al alpinista, quien para entonces quizá ya estuviera muerto, enterrado en la nieve.

—Subamos de todos modos, para ver si desde el aire podemos localizarlo —dijo Daniel.

A las 7 de la mañana, con un margen de tres horas para intentar el rescate antes de que reapareciera la niebla, los socorristas subieron al helicóptero. Una vez en el cielo, Daniel contempló la aterradora belleza del Annapurna. *Es increíble*, pensó. *No podré acercarme a menos de 45 metros de la pared, ¡y no hay nada desde los 3.000 metros hasta el suelo!*

Después de 20 minutos en el aire, seguían sin ver señales de Tolo, pero divisaron el campamento de los alpinistas a lo lejos.

—Está en una ladera muy escarpada —dijo Richard—. No vamos a poder aterrizar en ninguna parte.

Una fuerte ráfaga de viento había empezado a zarandear la nave.

—Aquí arriba somos como un saco de arena —señaló Daniel.

Tendrían que regresar.

En el campamento base, bebieron té mientras discutían sus opciones. Quizá podrían bajar medicinas y bombonas de oxígeno para ayudar a los alpinistas a combatir el mal de montaña, o algunos sherpas podrían subir y ayudarlos a bajar. Pero ambas opciones requerían tiempo, y los alpinistas tal vez no resistieran más.

—Creo que el viento ya está amainando —dijo Daniel.

Entonces se le ocurrió una idea: si aligeraban lo más posible el helicóptero, podrían intentar un rescate con cable largo, la técnica que habían ido a enseñar a Nepal.

Sería muy peligroso: nadie había intentado algo así a esa altitud. *Pero tú ve y hazlo*, se dijo Daniel. Richard, quien colgaría de un cable 28 metros debajo de la nave, estuvo de acuerdo.

Ya eran las 8 de la mañana y la niebla no tardaría mucho en aparecer, así que los socorristas sacaron mapas, aceite de repuesto, auriculares e incluso destornilladores del helicóptero y despegaron a toda prisa. Acordaron mantener un contacto constante por radio durante la maniobra, pero no había garantías de que salieran con vida. *Si dudo o me preocupo por eso ahora*, pensó Daniel, *es que no estoy hecho para este trabajo.*

Sujeto a un arnés de seguridad y colgando del cable por debajo de la nave, Richard se estremeció al ver el profundo abismo que se abría más abajo.



Respiraba por un tubo de oxígeno, y sentía el gélido viento a través de la ropa. Tras solo 10 minutos en el aire, el ajustado arnés empezó a cortarle la circulación en la mitad inferior del cuerpo, así que balanceó las piernas para hacer que la sangre fluyera, y trató de localizar otra vez el campamento.

De pronto divisó el grupo de tiendas de campaña. A la izquierda había una escarpada pared rocosa, y a la derecha, un precipicio. Para acercar a Richard a la ladera, Daniel no debía cometer ningún error.

Uno de los alpinistas salió de una tienda y miró el helicóptero, pero sus ateridos compañeros siguieron dentro de las otras. Su equipo de apoyo les había avisado que los suizos estaban en la zona, pero no sabían si iban a poder llegar hasta donde se encontraban. De cualquier modo, el temor de que Tolo hubiera muerto no les permitía sentir ninguna alegría.

Colgando por debajo de la nave, Richard se estremeció al ver el profundo abismo.

Richard empezó a dirigir a Daniel hacia la ladera. Colgando de la nave y sacudido por el viento, solo deseaba que su piloto fuera lo suficientemente diestro para evitar que se estrellara contra la pared. El menor error de cálculo le costaría la vida.

—¿A qué distancia estamos de la ladera? —le preguntó Daniel.

—A 45 metros —dijo Richard.

—Creo que vamos bien.

De repente, el viento sacudió el helicóptero, y Richard se sintió lanzado hacia la pared rocosa hasta casi estrellarse contra ella.

¡Concéntrate!, se dijo Daniel, y se alejó de la ladera. Luego se acercó a ella otra vez. Cuando el viento amainó


Air Zermatt realiza 1.500 rescates al año, de los cuales 1.400 resultan exitosos.

Rescate de gran altura

Air Zermatt es una de las empresas de rescate aéreo más prestigiosas del mundo, y su fama se debe en gran parte a su "método de cable largo", el cual fue creado en los años 80 y ha sido usado unas 10.000 veces. Con cables de hasta 215 metros de largo, su personal ha salvado a personas en todas partes, desde paredes rocosas hasta teleféricos varados.

Por su rescate en Nepal, Richard Lehner y Daniel Aufdenblatten recibieron el Premio al Heroísmo de la revista *Aviation Week*. El ganador del año anterior, Chesley Sullenberger, se hizo famoso por acuatizar un *jet* averiado, con 150 pasajeros a bordo, en el río Hudson de Nueva York.

un poco, Richard empezó una cuenta regresiva en voz alta:

—Cinco metros, cuatro, tres, dos, uno... ¡Contacto!

Pero en cuanto Richard pisó tierra, Daniel se sintió inquieto.

—No me gusta esto —le dijo—. Voy a subirte otra vez.

El piloto estaba convencido de que debía confiar en su instinto cada vez que volaba, y en cuestión de segundos comprobó que tenía razón.

—Me queda oxígeno para 10 minutos más —anunció Richard.

No podía quedarse en la montaña en esas condiciones; pronto estaría totalmente desorientado.

Regresaron al campamento base y cambiaron la bombona de oxígeno. En menos de una hora y media la niebla cubriría todo, así que volvieron de inmediato al Annapurna. Pero el viento soplaba con tanta fuerza en la cara de Richard, que apenas podía tomar aire por el tubo de respiración.

—No me siento bien —dijo.

—No iremos a la ladera —contestó Daniel, e inclinó la nave para regresar al campamento base.

Los socorristas se dieron cuenta de que estaban desperdiciando mucho tiempo en intentos fallidos. Si la niebla envolvía a los alpinistas, tendrían que pasar otra noche en la montaña y quizá no amanecerían con vida. Daniel tuvo otra idea. ¿Y si volaba solo y los alpinistas se enganchaban ellos mismos al cable? Nunca había intentado un rescate así antes —mucho menos a esa altitud—, y aquellos hombres estaban exhaustos, enfermos y con los dedos congelados.

Pero son escaladores experimentados, no turistas de excursión, pensó. Y, de cualquier forma, no tenía otra opción. Así que el equipo de tierra transmitió instrucciones a los alpinistas, y Daniel despegó.

Diez minutos después, el piloto sobrevolaba el campamento una vez más. Poco a poco dirigió el gancho del mosquetón del extremo del cable hacia la mano extendida de Juanito Oiarzabal, sin dejar de revisar el indicador de potencia y de luchar contra el viento. El pesado mosquetón se balanceaba de un lado al otro; si Daniel cometía un error, podría golpear con él al montañista.

Se obligó a concentrarse y, segundos después, Juanito se enganchó al cable. El español había hecho un total de 26 ascensos a las 14 montañas más altas del planeta —una marca mundial—, pero nunca pensó que tendría que descender colgando en el aire. Con todo, exhausto y muerto de frío, confió en la habilidad de Daniel y, 10 minutos después, estaba de regreso en el campamento base, donde lo recibieron los médicos.

El piloto volvió a despegar cuando faltaban menos de 40 minutos para que apareciera la niebla, y cada rescate le llevaría unos 20 minutos. Los dos sherpas se negaban a partir sin su equipo de alpinismo y les asustaba demasiado colgarse del cable, pero Daniel no tenía tiempo para discutir. Sacó de la montaña a Horia y a Carlos y los llevó al campamento base. Luego vio cómo la niebla envolvía el Annapurna. Los dos sherpas tendrían que descender a pie al día siguiente. Sin embargo, razonó Daniel, por ser nepaleses eran menos propensos a sufrir el mal de montaña, así que probablemente estarían bien.

Richard había estrechado la mano de los alpinistas a medida que iban llegando, pero ellos no se acercaron a Daniel cuando bajó del helicóptero. *Tal vez se sienten tristes*, pensó el piloto, sin dar importancia al asunto, ya que rara vez se acercaban a darle las gracias las personas a quienes rescataba; además, esos hombres acababan de perder a un amigo.

Daniel se sentó a beber té, aliviado y contento. Acababa de hacer algo extraordinario: el rescate en helicóptero a mayor altura en la historia, a 6.950 metros. "No me considero un héroe", dice hoy con modestia. "Se nos pidió hacer algo que, simple y llanamente, era nuestro trabajo". ■

Los dos sherpas regresaron sanos y salvos al otro día, y los tres alpinistas europeos se recuperaron por completo de los efectos del mal de montaña y el congelamiento. Tolo Calafat fue declarado muerto el 29 de abril, quizá debido a un edema cerebral.



Aplica estas medidas sencillas para hacerlo latir con más vigor.

CORAZÓN SANO CON MEDIA HORA AL DÍA

Piensa en algunas de las cosas mundanas que haces durante 30 minutos todos los días. ¿Ves la televisión? ¿Te quedas atorado en el tráfico? ¿Navegas por sitios aburridos de Internet? ¿No preferirías dedicar ese tiempo a mejorar tu salud y alcanzar una larga vida con el corazón contento? En uno de nuestros artículos "¿Qué tan sano está tu corazón?", examinamos la condición de tu órgano vital y si tu dieta, nivel de ejercicio, estado emocional y exposición a contaminantes podrían acarrearte problemas. Este mes te sugerimos medidas que puedes tomar en estos cuatro aspectos clave para mejorar tu salud, ¡y solo te llevarán 30 minutos al día!

ELIGE CON CUIDADO LO QUE COMES



Una dieta nutritiva no tiene por qué ser restrictiva, costosa ni consumir mucho tiempo, si sigues algunas reglas:

1. Incluye los cinco grupos de alimentos básicos en tus comidas.

Proteínas. Las nueces y el pescado son ricos en ácidos grasos omega 3, los cuales estabilizan el ritmo cardiaco e inhiben la coagulación sanguínea. La carne magra de res y de cerdo aporta vitaminas B, que reducen los niveles de homocisteína, un aminoácido vinculado con afecciones cardiovasculares. Consume cualquiera de esos alimentos (o carne blanca, frijoles y huevo) dos o tres veces al día. Los estudios indican que tan solo dos porciones de pescado graso a la semana reducen en un tercio el riesgo de infarto.

Grasas buenas. El aceite de oliva, el de canola y las nueces son ricos en grasas monoinsaturadas que, a diferencia de las grasas hidrogenadas que contienen muchos productos horneados, las margarinas y otros alimentos procesados, aumentan los niveles de colesterol bueno y reducen los de colesterol malo.

Frutas y verduras. Son rica fuente de fitoesteroles (que reducen el colesterol), antioxidantes, ácido fólico (el cual disminuye la homocisteína y está presente en los guisantes, el brócoli y el plátano) e isoflavonas (que reducen la inflamación arterial y se encuentran en la soja y los garbanzos). Para fortalecer tu corazón de verdad, proponte consumir nueve porciones al día, de todos los tipos y colores para ampliar la gama de nutrientes.

Granos enteros. Trata de comer entre dos y cuatro porciones diarias de pan, pasta o cereales integrales, así como cebada y germen de trigo. Dejar por completo los cereales refinados podría reducir en 30 por ciento tu riesgo de infarto.

Lácteos. Aportan vitaminas B y calcio, que son nutrientes esenciales, pero consume leche desnatada y productos bajos en grasas, no más de tres veces al día, para evitar ingerir demasiadas grasas saturadas.

2. Consume alimentos enteros, no procesados.

Los alimentos procesados se elaboran para tener una larga vida de anaquel, y suelen contener mucha azúcar, grasas malas y las tres cuartas partes de nuestro requerimiento diario de sal (el exceso de sodio se asocia con la hipertensión). El procesamiento a menudo implica descomponer los alimentos naturales en sus elementos antes de elaborar el producto final, lo que a veces elimina los nutrientes que protegen el corazón, como la fibra soluble (que reduce el colesterol), los antioxidantes y las grasas buenas.

ILUSTRACIONES: TOBIAS HICKEY

3. Cuida las porciones.

Además de comer bien, debes hacerlo con medida: el exceso de grasa, sobre todo en el abdomen, se libera en la sangre en forma de ácidos grasos, que tapan las arterias. El tamaño de las porciones que consumimos ha aumentado mucho en los últimos 20 años, pero no debemos comer más de lo necesario. Usa platos más chicos para reducir tu consumo hasta en 25 por ciento, y no comas muy aprisa: un estudio mostró que esto duplica el riesgo de tener sobrepeso, al parecer porque el estómago no tiene tiempo de avisar al cerebro que ya está lleno.

4. Abastece bien tu cocina.

> Utiliza muchas frutas y verduras ya preparadas, ya sean frescas o congeladas.

> Mantén una despensa llena de alimentos saludables para añadir nutrientes a tu menú; por ejemplo, agrega frijoles a las sopas enlatadas bajas en sal, o mejora las ensaladas con algunas nueces extras.

> Cocina en recipientes de hierro colado: pueden duplicar la cantidad de hierro de los huevos revueltos, por ejemplo, lo que ayuda a llevar oxígeno a los músculos cardiacos.

5. Sé listo cuando salgas a comer.

Los restaurantes suelen servir alimentos en porciones grandes, llenas de grasa y azúcar, de manera que:

> Toma un tentempié —una fruta, por ejemplo— una hora antes de la comida, para no comer demasiado.

> Evita comer pan. Podrías ingerir hasta 550 calorías de carbohidratos refinados y grasa saturada (si le untas mantequilla).

> Pide salsas y aderezos por separado, y no satures con ellos tus alimentos.

> Pide dos entradas en lugar de un plato principal grande, una de ellas con verduras y la otra con algo que aporte proteínas.

> Abstente de comer salsas hechas con jugo de carne: contienen mucha grasa.

6. Toma un complemento.

Satisfacer tus necesidades nutricionales no debe depender de píldoras, pero tomar un multivitamínico al día puede llenar los huecos en tu dieta. Elige uno que contenga el 100 por ciento de la dosis diaria recomendada de vitaminas B1, 2, 3, 6 y 12, ácido fólico y vitaminas C, D y E, para reducir la inflamación y los niveles de homocisteína.

PONTE ACTIVO



El ejercicio regular baja la presión arterial, hace más eficiente el bombeo cardiaco y reduce la resistencia a la insulina, lo cual disminuye el riesgo de infarto y apoplejía. Incluso un poco de ejercicio puede ser de mucho beneficio. Diez minutos de baile al día, por ejemplo, ayuda a bajar unos 225 gramos de peso en un mes.

Las siguientes actividades pueden aumentar en 45 minutos o más tu tiempo de ejercicio diario, casi sin alterar tu rutina:

> Sube al menos dos tramos de escaleras, a fin de bajar hasta 2,7 kilos de peso al año.

> No te sientes durante las juntas de trabajo, y camina mientras hablas por teléfono.

> No te quedes quieto. Moverte hace que quemes unas 350 calorías al día.

> Cuando estés sentado trabajando, ponte de pie, extiende los brazos hacia arriba y elévate 10 veces sobre las puntas de los pies.

Los expertos aconsejan **caminar entre 10.000 y 12.000 pasos al día** (unas dos horas a ritmo normal). Parece mucho, pero hasta las personas más inactivas dan 3.000 pasos, y todos los ejercicios cuentan. Un minuto en bicicleta, por ejemplo, equivale a 150 pasos, y uno de natación, a 96.

Para aumentar el esfuerzo, **camina o pedalea cuesta arriba dos veces a la semana,** o hazlo con alguien que sea más veloz que tú o sobre terreno más difícil, como arena o zonas cubiertas de hierba.

Los deportes también ayudan. El tenis permite quemar 475 calorías por hora, y la natación, 545. Un estudio británico reveló que incluso los juegos deportivos de Wii ayudan a bajar 12,5 kilos de peso al año.

Estírate muy a menudo. Esto mejora la circulación de sangre y lleva más nutrientes a los músculos. Levantar pesas también da vigor al corazón. Practica cinco minutos al día con unas mancuernas (de hasta 10 kilos si eres mujer, o 15 kilos si eres hombre).

NO TE PREOCUPES, SÉ FELIZ



Si el estrés te agobia todo el tiempo, tu riesgo de infarto se duplica. El estrés aumenta la presión arterial y la coagulación, y libera en el cuerpo cortisol, hormona vinculada con la diabetes tipo 2 y la hipertensión. En contraste, un estudio holandés de personas de entre 65 y 85 años de edad reveló que las optimistas tenían 23 por ciento menos riesgo de morir por una enfermedad cardiovascular. Estos pasos sencillos harán que tú y tu corazón se pongan alegres:

Cultiva el espíritu. Los estudios indican que asistir a oficios religiosos puede reducir el ritmo cardiaco y aliviar el estrés. ¿No profesas ninguna fe? Meditar o estar a solas en un rincón tranquilo, contribuir a alguna buena causa, caminar por un lugar bonito o expresarte creativamente pueden darte beneficios similares.

Controla la ira. El enojo constriñe las arterias, acelera el ritmo cardiaco y hace que la sangre se vuelva más viscosa y propensa a coagularse. Cuando te encuentres en una situación frustrante, cuenta hasta 10 (para que el cerebro pase de la emoción al pensamiento racional), respira hondo y trata de darles el beneficio de la duda a las personas fastidiosas.

Concéntrate en una tarea hasta terminarla. No trates de hacer nuchas cosas a la vez. Acaba una tarea y luego emprende la siguiente.

Descansa de las noticias. Pasar una semana sin enterarte de lo malo que pasa en el mundo aligera el estado de ánimo.

No visualices dramas. Los pensamientos negativos y exagerados, como "Este trabajo me va a matar", aumentan la carga emocional y el estrés.

Ríe más. La risa relaja los vasos sanguíneos y aumenta el flujo de sangre en 25 por ciento.

Duerme lo necesario. Un estudio británico reveló que las mujeres que duermen cinco horas o menos cada noche tienen el doble de probabilidades de padecer hipertensión que las que duermen siete horas o más.

Bebe con moderación. Toma una copa de licor al día para relajarte, pero no más.

Escucha música alegre. Esto ensancha las arterias hasta en 26 por ciento, según indican los escaneos de ultrasonido.

LIMPIA TU CUERPO DE TOXINAS



Como los coches y los aparatos domésticos, tu cuerpo funciona mejor cuando lo mantienes limpio. Los contaminantes siguientes son particularmente dañinos para el corazón:

Tabaco. Una alta proporción de muertes por enfermedades cardiovasculares se asocia con el hábito de fumar. El humo del tabaco daña las arterias y reduce la oxigenación de los glóbulos rojos, lo cual obliga al corazón a latir más rápidamente para mantener la función de los órganos. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedades cardiacas relacionadas con el tabaquismo se reduce en 50 por ciento, y a los 15 años es igual al de una persona que jamás haya fumado.

Aire contaminado. Aspirar partículas finas de polvo, humo y ozono inflama y estrecha los vasos sanguíneos. Un alto porcentaje de infartos está vinculado con la exposición al tránsito vehicular. Evita hacer ejercicio en calles con mucho tráfico, llena tu casa con plantas que purifiquen el aire, como el ficus y la gerbera, y respira por la nariz, cuyos vellos filtran mejor que la boca.

Ruido. Un estudio realizado en 32 hospitales de la ciudad de Berlín reveló que el ruido ambiental aumentaba en 75 por ciento el riesgo de infarto de las mujeres, y en 45 por ciento el de los hombres. Usa tapones para los oídos, o coloca cortinas gruesas en tu casa para reducir el ruido exterior.

Infecciones respiratorias. Las que son de cuidado, como la gripe, aumentan el riesgo de infarto y de apoplejía en más del doble (tal vez porque causan inflamación de los vasos sanguíneos), según un análisis de historiales clínicos de 2 millones de personas realizado en Europa. Además de tomar las medidas de higiene habituales, elimina los microbios de las esponjas de la cocina metiendo éstas en el horno de microondas durante dos minutos; consume ajo (que al parecer protege de los resfriados) y vacúnate contra la gripe.

Placa dental. La inflamación de las encías está vinculada con el engrosamiento de las arterias. Según suponen los especialistas, partículas de la placa dental se desprenden, pasan a la sangre y se depositan en las arterias. Así que usa el hilo dental todos los días y visita regularmente al dentista.

Sigue estos consejos, y al cabo de unas semanas empezarás a notar los beneficios en tu presión arterial, peso, niveles de colesterol y otros indicadores de salud cardiaca. Y a diferencia de las estatinas, los bloqueadores beta y otros medicamentos, estas medidas preventivas rara vez tienen efectos secundarios adversos. Te sentirás más en forma y más contento, y estarás protegido contra numerosos padecimientos no relacionados con el corazón. ■

¡NOTA! Consulta a tu médico antes de hacer cambios grandes en tus hábitos de salud.

¡Qué cosas!



Un día, al llegar a casa del trabajo, le pregunté a mi mujer cómo le había ido con el técnico que acudió a instalar la lavadora nueva. Me contestó que el hombre no parecía muy diestro, y lo comprobó al preguntarle si había conectado correctamente las mangueras para el agua fría y la caliente, pues se dio cuenta de que lo había hecho al revés.

—No se preocupe, señora —le respondió, receloso sin duda de los conocimientos técnicos de un ama de casa—. Están bien conectadas.

Entonces mi mujer le dijo:

—Pero estoy viendo que conectó la manguera C (de *cold*) al agua caliente, y la H (de *hot*) a la fría.

—Claro —repuso él, muy seguro de sí mismo—: la C quiere decir caliente, y la H, helada.

Mario Chávez, México

Mi hija y su familia llevan una dieta saludable, pero en mi casa siempre tengo pequeñas golosinas para los niños. Una tarde de domingo, mi nieta de tres años entró corriendo a la cocina, y anunció que tenía una excelente noticia.

—¿Sabes qué, abuela? —dijo—. ¡Mi mamá me dio permiso de comer porquerías en tu casa!

—¡Por eso mi casa es tan especial! —le contesté, sonriéndole a mi sonrojada hija.

Terri Crabbe, Canadá

Educación intensiva

Un compañerito de la escuela de mi hijo Haden, de cinco años, lo invitó a su fiesta de cumpleaños. Cuando pasé a recogerlo, la madre del festejado me contó que Haden se había portado muy bien.

—Eres un niño muy educado —le dijo durante la comida—. ¿Quién te enseñó esos modales?

—Mi mamá —contestó mi hijo—. ¡Justo antes de venir aquí!

Natalie Hiles, Canadá



Mejorando las Olimpiadas

Las Olimpiadas necesitan actualizarse, comenta el cronista deportivo y humorista David Thomas. Eliminemos algunos deportes, revisemos otros y hagámoslos más emocionantes

ILUSTRACIONES © MAGGIE LI

El 27 de Julio de 2012 el mundo dirigirá su mirada a la capital británica durante la ceremonia inaugural de los Juegos Olímpicos de Londres, donde aproximadamente 10.500 competidores de más de 200 países se prepararán para luchar por las 302 medallas de oro de los 26 deportes olímpicos.

La estrella velocista, Usain Bolt ha conseguido que se soliciten más de un millón de entradas para la final masculina de 100 m planos, mientras se espera que el número de televidentes durante las dos semanas de celebraciones deportivas alcance los 5 mil millones.

La doma es un concurso canino para caballos. No tiene cabida en un acontecimiento deportivo moderno.

Las Olimpiadas pueden jactarse, con razón, de ser el mayor y más popular espectáculo del mundo. Sin embargo, creo que podría hacerse aún mejor, especialmente para los miles de millones de telespectadores, eliminando algunos deportes y cambiando radicalmente las reglas de otros.

Puede parecer innecesario revisar un evento mundial que es tan evidentemente exitoso, pero está dentro de las mejores tradiciones de la historia de las Olimpiadas. Los cinco deportes principales que han estado presentes en todas las Olimpiadas desde 1896 son el atletismo, la natación, la gimnasia, el esgrima y el ciclismo.

Otros deportes han ido y venido. Tanto el croquet como los deportes de motor náuticos han participado tan solo una vez en los Juegos Olímpicos. El softball y el béisbol aparecieron en las Olimpiadas en 1990 pero desaparecieron en 2008. El Golf formó parte de las Olimpiadas en 1904 y 1908 y volverá de nuevo en 2016. El rugby también volverá en 2016 después de estar ausente casi un siglo, ya que despareció en 1924.

Por tanto, hay claros precedentes y una serie de motivos para reorganizar un poco la alineación de los deportes olímpicos.

Entre los motivos prácticos para el cambio está el creciente dominio de las Olimpiadas como evento televisivo. Los ingresos de las cadenas de televisión y patrocinadores son vitales para cubrir el evento, y la demanda de los canales comerciales para pausas publicitarias cada vez más largas y frecuentes requieren un tipo de deporte cada vez más corto, más rápido y más intenso.

Y además están las demandas de un público televidente en todo el mundo que puede no conocer a los deportistas o no comprender las reglas de muchos de los deportes que llegan mediante la retransmisión televisiva a sus hogares. Sobre todo, quieren entretenerse.

En 1992, por ejemplo, se introdujo el voley playa. Fue tan popular entre los telespectadores que en 2012, las mejores entradas para la final femenina de voley playa en los Juegos Olímpicos de Londres se van a vender a 450 £, precio tan solo superado por las mejores noches en el estadio de atletismo.

Sin embargo, el voley playa no es uno de los primeros deportes del mundo. Pero las deportistas son chicas altas y sexys que juegan en bikini. Lo que nos indica que los deportes olímpicos entran en el terreno estético.

Uno de los candidatos a ser readmitido en los juegos, es el críquet. Hasta hace poco su exclusión se podía justificar porque un partido podía jugarse durante cinco días seguidos sin que se produjera un resultado. Para los profanos, era tan incomprensible y tan emocionante como ver secarse la pintura. Pero las cosas han cambiado. Ahora, hay una forma de jugarlo más corta, más intensa y más rápida llamada "Twenty20" que pone todos los elementos del juego en un partido de dos horas y media. Los tradicionalistas intransigentes admiten que con esta modalidad se obliga a los jugadores a alcanzar nuevos niveles de forma y de técnica. Son más rápidos, más fuertes y golpean la bola más alto (y más lejos) que antes.

¿Qué podría ser más Olímpico? El lema olímpico es "Citius, Altius, Fortius", que significa en latín "rápido, alto y fuerte". Describe el esfuerzo necesario para ser el mejor. Y eso es lo que pretenden las ideas que siguen a continuación, algunas radicales, otras excéntricas y otras simplemente locas.



Deshagámonos de...

LA DOMA

Una carrera es fácil de comprender y también es fácil de apreciar las habilidades de una rutina gimnástica. Pero las incomprensibles sutilezas de la doma pretenden mostrar las habilidades del jinete y la buena instrucción del caballo.

Es en otras palabras, un espectáculo canino para caballos. Y aunque la visión de un jinete inmaculadamente vestido sobre un magnífico caballo es muy placentera, es tan irrelevante para un evento deportivo moderno como podría ser la visión de un dueño

de perro andando por un círculo con el can atado a una correa.

PENTATLÓN MODERNO

El pentatlón moderno incluye cinco disciplinas: esgrima, tiro con pistola, natación, salto ecuestre y carrera. Fue concebido por el pedagogo e historiador francés Baron Pierre de Coubertin, impulsor de las primeras Olimpiadas Modernas en 1896. La idea era probar las habilidades del soldado de caballería del siglo XIX. Pero no estamos en el siglo XIX y ya no quedan soldados de caballería. Esta modalidad debería desparecer.

Si la natación sincronizada es olímpica, también debería serlo el baile de barra

LUCHA GRECO-ROMANA

La pista está en el nombre: "Greco-Romana". La lucha es, al igual que el lanzamiento de disco y jabalina, uno de los deportes que data desde el principio de los Juegos Clásicos, hace unos 2.700 años. Más de 50 países compiten en la lucha olímpica. Pero si los Juegos Olímpicos empezaran hoy y miráramos la mejor forma de presentar la lucha o los combates, dejaríamos la lucha Greco-Romana a los antiguos griegos y romanos.

NATACIÓN SINCRONIZADA

Eso no es un deporte. Ponerse maquillaje, elegir un traje de baño llamativo y sonreír no tienen nada que ver con la competición olímpica. Si la natación sincronizada es olímpica, también debería serlo el baile de barra, o de tubo. Y sí, las bailarinas de barra también han pedido ser incluidas entre las modalidades olímpicas.

EL FÚTBOL

Es el deporte más popular del mundo pero la versión olímpica no cumple con las expectativas de su audiencia televisiva. Se supone que los atletas olímpicos son los mejores de sus disciplinas, sin embargo, en el fútbol, los equipos masculinos están formados por jugadores de menos de 23 años, más tres jugadores que superan esa edad, por lo que la mayoría de las mejores estrellas del fútbol, si no todas, se quedan sin jugar.

Y aunque una medalla olímpica debería ser lo máximo en cuanto a logros deportivos se refiere, una medalla de oro olímpica en fútbol supone para un jugador masculino, como mucho, la cuarta en importancia tras la Copa del Mundo, la Liga de Campeones y cualquiera de las grandes ligas nacionales.

Si el fútbol no se elimina, debería seguir el ejemplo del rugby que volverá a las Olimpiadas de 2016 en su versión Rugby Siete. Siete jugadores, en vez de 15, compiten en partidos de 14 minutos, en vez de 80. El resultado es una competición dramática en la que se puede jugar un campeonato completo en un solo estadio en tan sólo dos o tres días.

Lo mismo se podría hacer con el fútbol. Jugar partidos con cinco jugadores, con una duración máxima de 20 minutos en un campo cubierto. Sería intenso para los jugadores, emocionante para los seguidores y excepcionalmente olímpico.

O podemos seguir el ejemplo del Presidente de la FIFA, Sepp Blatter, quien el pasado septiembre pidió que el fútbol playa se convirtiera en deporte olímpico en los Juegos de 2016. Por supuesto, pedía que el fútbol playa se añadiera a la lista de deportes olímpicos, junto con el fútbol convencional. Pero ¡vayamos simplemente a la playa y olvidémonos de la hierba por un rato!



Renovemos estos deportes por completo...

CICLISMO EN PISTA

El ciclismo tiene todo lo que se podría esperar de un deporte olímpico: velocidad, emoción y un nivel deportivo muy elevado. Pero no puedo ver el sprint individual, arruinado por el deseo de todos los ciclistas de ir detrás del otro, a rebufo, hasta el sprint final hacia la meta. Una carrera que debería destacar por su velocidad, se hace increíblemente lenta durante casi todo el trayecto mientras los dos deportistas luchan por tomar posiciones.

Es absurdo. Usain Bolt no se pasa los primeros 85 m de los 100, andando lo más lentamente posible. Michael Phelps no patea el agua durante unos minutos antes de empezar el estilo libre. Van a toda velocidad desde el principio hasta el final. Los ciclistas deberían hacer lo mismo.

Deberían tener un límite de tiempo o deberían competir del modo que lo hacen los atletas, los nadadores y los remeros: uno al lado del otro en un circuito recto. De esa forma, con un estilo verdaderamente olímpico, descubriremos quién puede correr más que el resto.

BOXEO

El boxeo es uno de los poquísimos deportes olímpicos que todavía mantiene la vieja tradición amateur. Las peleas se limitan a 4 rounds de dos minutos cada uno, lo que hace que el campeonato sea mucho más rápido. Por encima de todo, los luchadores llevan cascos acolchados para protegerlos de daños cerebrales a largo plazo que pueden causar los continuos golpes en la cabeza.

Aquí es donde los Juegos Olímpicos podrían tener la sartén por el mango. Si los boxeadores quieren luchar de forma más segura, deberían hacer algo más: luchar con los nudillos desnudos. Las luchas con los nudillos desnudos son ilegales en casi toda Europa, pero hace mucho tiempo que está claro que los boxeadores se causan tanto daño unos a otros porque llevan guantes.

Los guantes permiten a los boxeadores golpear mucho más fuerte, dirigiendo los golpes del cerebro hacia delante y detrás contra la parte interior del cráneo que es el aspecto más peligroso del boxeo.

Sin guantes, la capacidad de golpear se reduce radicalmente por el hecho de que un golpe fuerte al cráneo rompe los nudillos del que golpea.

El boxeo con los nudillos desnudos tiene una reputación salvaje y de incivilizado y podría parecer una opción extraña para unas Olimpiadas. Después de todo, puede dejar labios partidos y narices rotas. Pero a menos que el boxeo sea prohibido en su totalidad, es mejor para los cerebros vapuleados de los boxeadores.

Se supone que las Olimpiadas son una prueba para atletas, no para técnicos y diseñadores

TIRO

Debe haber algo más aburrido que ver un hombre de mediana edad con gafas cubiertas de cartón en algunos trozos, disparar a una diana monocroma e inmóvil, pero no puedo imaginarme qué. El tiro necesita un cambio radical. ¿Por qué no actualizarlo? Se podrían hacer luchas entre equipos de paintball que probaran la capacidad de tiro, de seguimiento y de camuflaje. Una prueba seria, de francotirador de largo alcance (contra dianas maniquís, en vez de con humanos, por supuesto), llamaría la atención de la gente. Por último, ¿por qué no transformar los juegos de consola, especialmente encargados a los fabricantes de *Call of Duty* o *Grand Theft Auto*, en disciplinas olímpicas?

El antiguo piloto de F1, David Coulthard ha hecho una carrera con un Mercedes real contra los jugadores de la PlayStation "conduciendo" el mismo coche por el mismo circuito. ¿Por qué no aplican las Olimpiadas el mismo principio? La visión del competidor de la pantalla quedaría fenomenal en TV, e innumerables adictos a las consolas de todo el mundo también lo verían.

TENIS

El tenis, necesita algo para distinguirse en las Olimpiadas de los cuatro Grand Slams. Así que, empecemos a aplicar el mismo principio de brevedad. Si los partidos a tres y cinco sets se sustituyeran por encuentros a resolver en tres tie-breaks, ello permitiría a los espectadores ver varios partidos súper rápidos e intensos en una sola sesión.
¿Y por qué dejarlo ahí? El fantasma del Baron de Coubertin estaría encantado si sus sucesores prohibieran a los jugadores gruñir y chillar cuando sacan. Esta práctica poco deportiva distrae al oponente y los espectadores la odian.

Reformemos el servicio también: bien limitando a los jugadores a un servicio, sin primer servicio, o bien moviendo la línea de servicio un metro por detrás de la línea de saque.

De esa forma, habría menos puntos, pero los peloteos serían más largos: doble beneficio para los fans.

Y por último...

¿Por qué no dar a todos los deportistas el mismo equipo deportivo? Es un principio que revolucionaría el ciclismo, el tiro, el remo y la vela, por nombrar tan solo a cuatro de los deportes olímpicos.

En Beijing 2008, los nadadores que llevaban el traje de baño Speedo LZR, que cortaba la resistencia al agua, tuvieron una enorme ventaja con respecto a los que no lo llevaban. Por lo tanto, se prohibió ese traje de baño para las competiciones internacionales, incluidos los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Se podría considerar hacer que el material y el equipo de tecnología punta estén disponibles para todos.

El principio es simple: se supone que las Olimpiadas son una prueba para los atletas, no para los técnicos ni los diseñadores. Debería haber deportes en los que los pobres tuvieran la oportunidad de competir con los ricos. Así que, veamos quién gana cuando todos disparan las mismas armas, montan las mismas bicicletas, navegan o reman en las mismas embarcaciones y, en el caso del tenis, golpean con las mismas raquetas.

Tu desafío olímpico

¿Crees que podrías cambiar alguno de los deportes olímpicos para que fuera más entretenido o fuera una mejor demostración de una proeza? ¿Hay algún deporte que te gustaría que se añadiera? Escríbenos y dinos cómo mejorarías los Juegos. [*natalia.alonso@rd.com / Editorial Selecciones, Apartado de Correos 50768-28080 Madrid*]

Tierra de hielo y belleza

El hielo de Groenlandia se está fundiendo. Para los habitantes de la isla, una bendición y una maldición al mismo tiempo.

FOTOS: BARBARA DOMBROWSKI
TEXTO: CORNELIA KUMFERT

"Kalaallit Nunaat" – la tierra de la gente. Así es como los nativos inuit llaman a Groenlandia. El hecho es que, la población no pasa de 57.000 habitantes. Unos 50.000 inuits y 7.000 daneses desafían las duras condiciones de vida del Círculo Polar Ártico



Como en todas partes, el calentamiento global supone una amenaza para los inuit de Groenlandia. Las zonas blancas de su tierra natal son cada vez más reducidas, de forma que reflejan menos la luz del sol al universo. Eso significa que la superficie de la tierra se calienta más rápidamente y el hielo se derrite. El círculo vicioso provoca que el hielo se rompa más fácilmente bajo el peso de los pescadores de hielo de los fiordos.

En busca de focas, peces y mejillones, el cazador Gert nunca pierde su sentido del humor, ni siquiera aunque invierta doce horas de incesante esfuerzo con sus perros en las extensiones del este de Groenlandia, para conseguir una buena captura.



Los trineos tirados por perros son un medio de transporte importante para los inuit. En su camino por los fiordos, los perros pueden alcanzar una velocidad de hasta 40 kilómetros por hora en distancias cortas.

Incluso a bajo cero, los Inuit sacan la ropa al aire libre a secar. El aire helado es tan seco que la humedad se evapora.



Groenlandia – la isla más grande del mundo...

...realmente pertenece a Dinamarca pero con una superficie de más de dos millones de kilómetros cuadrados es 50 veces más grande que su tierra natal. Actualmente, alrededor de un 85% de la isla autonómica y con gobierno propio sigue estando cubierta por una capa de hielo de tres kilómetros de espesor. Pero desde finales de los 80 del siglo pasado, el calentamiento global ha hecho que las temperaturas de Groenlandia aumenten unos tres grados, así que cada vez se está derritiendo una parte mayor de la enorme capa de hielo. Los expertos en climatología advierten de las repercusiones de este estado de cosas pero muchos groenlandeses ven también ventajas en ello. Los geólogos sospechan que hay grandes cantidades de minerales, piedras preciosas y petróleo bajo el hielo. Como los glaciares están retrocediendo continuamente, estos recursos podrían explotarse.

La fotógrafa de Hamburgo Bárbara Dombrowski visitará los cinco continentes para llamar la atención sobre el cambio climático y reflejarlo en su proyecto "El paraíso es..." Tras el Amazonas (RD 09/2011), Groenlandia era su siguiente parada y le seguirán expediciones a África, Asia y Australia.

Las casas de los habitantes del Círculo Polar Ártico o sus alrededores están típicamente construidas sobre suelo de permafrost, tierra congelada anclada en las capas más profundas de la tierra. Las casas que no se han construido sobre cimientos adecuados, diseñados especialmente para esta región, corren el peligro de derrumbarse una vez que el suelo se deshiela.



LUCHANDO CONTRA LOS FALSIFICADORES

El euro es una moneda popular entre los falsificadores, como han descubierto los ciudadanos a su costa. Pero la tendencia está cambiando

PHILIP JACOBSON

ILUSTRACIÓN © SIMON SPILSBURY

PASADA la medianoche en Munich, Andrew Towers y su novia se disponen a dar fin a una agradable noche en la ciudad, cogiendo un taxi para que los lleve a su apartamento. La carrera por el corto trayecto asciende a 10€, que Andrew paga con un billete de 50€ y por el que recibe a cambio, dos billetes de veinte. "El taxista me preguntó si necesitaba recibo pero no le hice ni caso".

A la mañana siguiente, Andrew va tranquilamente caminando hasta el quiosco de la esquina a comprar un par de paquetes de cigarrillos y paga con uno de los billetes de veinte que recibió del taxista la noche anterior. "La mujer del quiosco dijo inmediatamente que era falso", recuerda. "Lo sostuvo a contraluz y se podía ver que los colores no eran los correctos. Inmediatamente después, llamó a la policía".

Los agentes le piden a Andrew que les muestre todos los billetes que lleva en la cartera "que es cuando descubre que los otros 20€ del taxista son también falsos". Andrew, de 50 años, que dirige un pequeño negocio de compraventa de DVD y CD de segunda mano en Munich, es conducido a la comisaría.

"Sigo pensando... está bien... soy la parte inocente en esto, pero un agente me dice que podría ser procesado por intentar pasar conscientemente un billete falso. Me sorprendió cuando dijo que me podían caer 12 meses de cárcel".

Unos días después, Andrew recibe un carta oficial informándole de que puede evitar acudir a juicio si paga una multa de 2.700. "Me parecía bastante abusivo, así que decidí luchar por la causa". Los organismos gubernamentales bávaros le proporcionan un abogado y tras una vista breve, le absuelven". "Aprendí dos cosas con mi experiencia", se ríe. "Nunca pagues un importe pequeño en un taxi con un billete de 50€ y pide siempre un recibo."

Lo que le ocurrió a Andrew no es un incidente aislado. Conforme aumenta el número de usuarios del euro, más de 300 millones de personas lo usan todos los días y es la segunda moneda de cambio internacional después del dólar americano, aumenta también el abanico de víctimas de la falsificación.

Veamos el ejemplo de Steve Cripps, constructor, que descubrió nada más llegar a Austria para disfrutar de unas vacaciones de ski que todo su dinero de bolsillo, 2000€, era falso.

"La policía me detuvo durante diez horas, me tomaron las huellas dactilares y pidieron una muestra de mi ADN", recuerda.

Otro caso es el del señor Kim, propietario de un pequeño bar en el distrito 20 de París. Descubría tantos billetes falsos en la caja que invirtió en una lámpara detectora ultravioleta. "Incluso la lámpara no llega a detectarlos todos", afirma. "Esta misma mañana he ido al banco a pagar y me han rechazado dos billetes de 5€.

CUANDO SE PUSO en circulación el euro en enero de 2002, el Banco Central Europeo (BCE), responsable de dirigir la política monetaria de la Unión Europa, se jactó de que era la moneda más difícil de falsificar del mundo. Los nuevos billetes incorporaban un surtido de elementos de seguridad hechos con



El enemigo de los falsificadores: Michael Rauschenbach de la Europol

tecnología punta, desde tiras de papel de aluminio incrustadas, microimpresión y hologramas complejos hasta tinta que cambia de color y un pequeño dispositivo como una tarjeta de rasca y gana que ayuda a identificar los billetes falsos mediante el tacto.

Aunque el BCE había anticipado que los falsificadores no tardarían en poner a prueba la seguridad de los nuevos billetes mientras el público se acostumbraba a la nueva moneda, no hubo una falsificación inmediata a gran escala.

"Los primeros billetes falsos en aparecer no eran muy buenos", afirma Michael Rauschenbach, jefe de la unidad de falsificación de moneda de la Europol, la agencia europea de cumplimiento de la ley con sede en La Haya. "A las bandas de crimen organizado les llevó algún tiempo conocer en profundidad el euro, pero una vez que lo consiguieron, la calidad aumentó rápido y también aumentó proporcionalmente nuestra carga de trabajo".

Durante 2007, el número de billetes falsos recuperados se disparó en un 12 por ciento y al año siguiente volvió a aumentar en una cifra de dos dígitos y continúa aumentando. Los primeros seis meses del pasado año (2011) sin embargo, fueron testigos de un descenso hasta los 296.000 billetes falsos retirados de la circulación – la cifra más baja desde 2008 entre más de 13 mil millones de billetes de euros auténticos en circulación. A pesar de ello, el BCE aconseja al público que "sté alerta".

En la abarrotada oficina de Rauschenbach donde el equipo de detección de alta tecnología ocupa casi todo el espacio de la mesa de despacho, despliega con destreza una selección de billetes falsos sobre la mesa, casi como el crupier de un casino. Blande un billete de 200€ al que llama "Princesa" y lo identifica como una de las mejores

"TARDARON UN TIEMPO EN HACERSE AL EURO, PERO CUANDO LO CONSIGUIERON, LA CALIDAD DE LAS FALSIFICACIONES AUMENTÓ RÁPIDAMENTE"

falsificaciones que ha encontrado. "Es un 80% perfecto, mucho mejor que la mayoría de los que vemos aquí".

Rauschenbach, de 48 años, tiene todo el aspecto de oficial senior de la policía que en su día dirigió la división contra la falsificación de la Policía Criminal Federal Alemana. "Trabajé allí durante 15 años, cada vez más fascinado por el mundo de la falsificación de monedas. Como el eruo se distribuye prácticamente por todo el mundo, lo hace atractivo para los falsificadores".

"ESTÉ ATENTO DONDE SE REÚNAN GRANDES MULTITUDES Y SE INTERCAMBIAN GRANDES CANTIDADES EN BILLETES PEQUEÑOS"

La Europol estima que alrededor del 70 por ciento de todas las falsificaciones provienen de un puñado de bandas localizadas en Italia y los Balcanes, con Bulgaria a la cabeza del grupo.

Los expertos de la agencia trabajan estrechamente con las fuerzas policiales nacionales. En mayo de 2010, una operación conjunta de la Europol con la policía búlgara dio como resultado la recuperación de más de medio millón de falsificaciones de máxima calidad en redadas a imprentas ilegales.

Los billetes más falsificados siempre han sido los más usados en las transacciones diarias: los billetes de 20 y 50€ suponen más del 80 por ciento de todos los billetes falsos recuperados.

Rauschenbach advierte a los ciudadanos cumplidores de la ley que estén muy pendientes en los lugares donde se concentra mucha gente y donde se intercambian grandes cantidades en billetes pequeños.

Y un experto del BCE añade que muchas transacciones que implican falsificaciones tienen lugar bajo una iluminación fluorescente en tiendas, bancos y restaurantes, "las peores condiciones para detectar el dinero falso".

La mayoría de los euros falsos se hacen en impresoras caras y pesadas de litografías en Offset. Pero la creciente sofisticación de las fotocopiadoras digitales, que son más baratas, más pequeñas y más fáciles de transportar, preocupa a Gunter Seibold, especialista en falsificaciones de la Oficina Bávara de Investigaciones Públicas.

"Es una competición continua en la que cada parte trabaja como loca para ponerse un paso por delante de la otra", observa. "En una Europa sin fronteras, puedes empaquetar una pequeña fortuna de billetes falsos en una mochila y montarte en un tren para descargar el fardo en algún otro lugar sin ni siquiera haber tenido que enseñar el pasaporte."

TODAS LAS GRANDES bandas falsificadoras confían en los equipos de "muleros" para poner en circulación sus billetes. Un gráfico en la pared de la oficina de Rauschenbach, en la Europol, nos muestra las rutas que un equipo de distribución búlgaro tenía ordenado seguir a través de la Europa Occidental, con advertencias sobre zonas específicas, como el norte de Alemania, donde el riesgo de ser detenidos era mayor.

"Las operaciones así se organizan con precisión militar" afirma Rauschenbach, "y si algo sale mal, siempre se puede sacrificar a los muleros."

No se puede calcular cuántos euros falsos están circulando por el mundo. Las estadísticas oficiales reflejan solo los billetes incautados en las redadas policiales o retirados de la circulación después de haber sido descubiertos.

A la búsqueda de un límite tecnológico, el BCE está trabajando en un proyecto ambicioso para incrustar un dispositivo de identificación por radio frecuencia en las fibras de todos los billetes de más de 20€.

Además de proporcionar un método efectivo para cortar de raíz los billetes falsos, este sistema permitiría a la Europol y a las policías nacionales, rastrear el movimiento del dinero sucio mediante el proceso de blanqueado. Pero el BCE se niega a hacer un comentario en detalle sobre los nuevos elementos de seguridad, y afirma: "No participamos en ningún tipo de especulación."

Esas son las palabras de Michael Rauschenbach, que reconoce que "la gente tiene expectativas de que la Europol proteja la divisa de los falsificadores". Las bandas de crimen organizado siempre intentan mejorar sus técnicas de falsificación y añade "Pero déjeme que le garantice que no nos vamos a sentar a ver cómo esta gente ataca el euro".



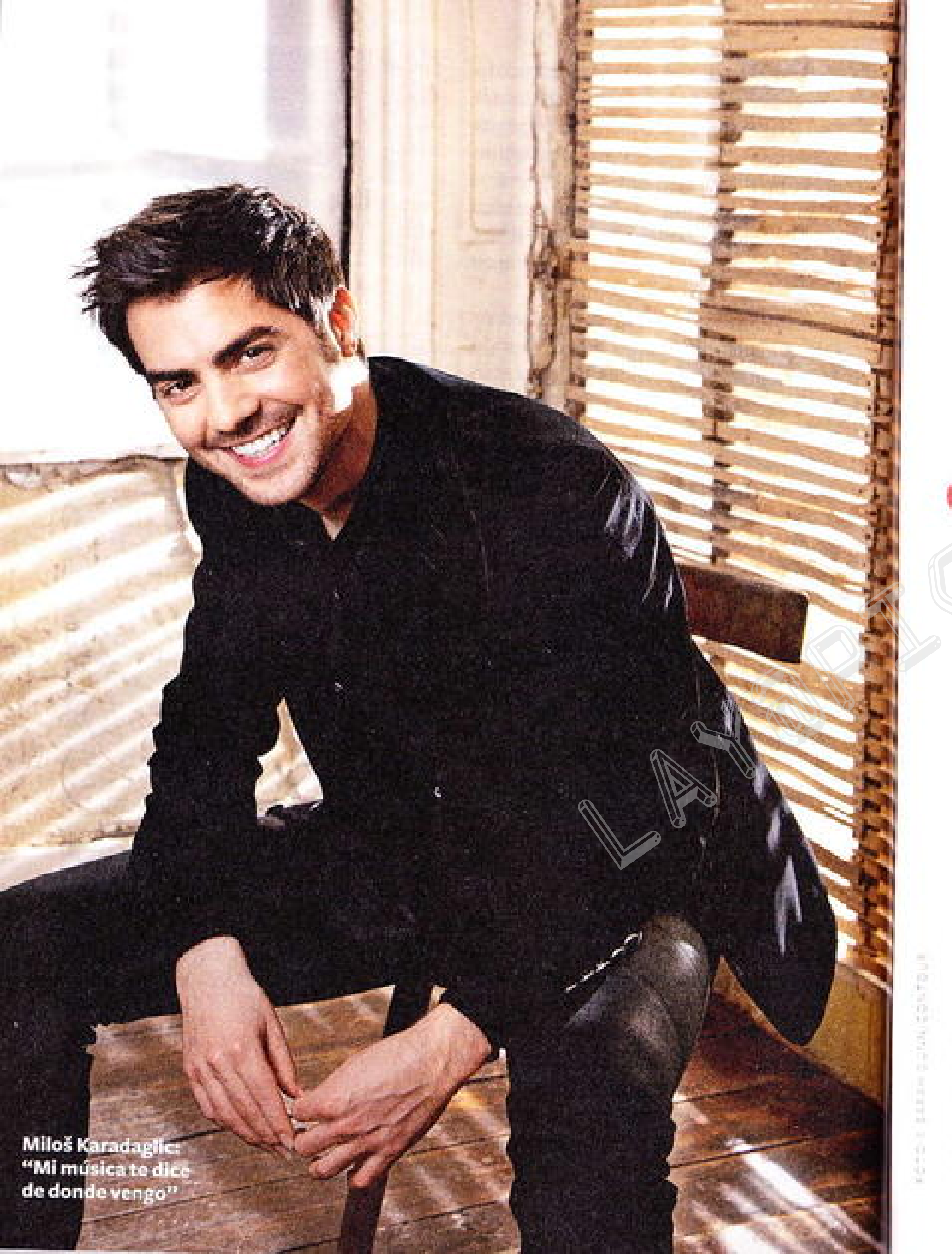
Cómo descubrir un billete falso

El Banco Central Europeo te recomienda el test "Tócalo, Míralo, Inclínalo" y que te pongas en contacto con la policía si crees que te han dado u ofrecido billetes falsos

Toca el billete en la superficie ligeramente resaltada donde aparecen las iniciales del BCE, los números del valor y los motivos pictóricos. El papel también debería ser crujiente al tacto aunque se puede notar menos en los billetes viejos o desgastados.

Mira el billete a contraluz. La filigrana y el borde de seguridad deberían ser claramente visibles, al igual que el registro del valor en la parte superior izquierda del anverso.

Inclina el anverso del billete para ver la imagen cambiante de la tira o la zona de aluminio con el holograma. El reverso debe mostrar una tira iridiscente brillante o tinta que cambia de color.



Miloš Karadaglic: "Mi música te dice de donde vengo"

El hombre de la guitarra

FELICITY HAWKINS

El escenario es una sala privada, excesivamente perfumada con lirios blancos en un barrio parisino de moda.

El público que incluye a los críticos musicales más estirados de Francia, es duro y en principio inescrutable. El intérprete, el maestro de guitarra clásica Miloš Karadaglic de 28 años, se disculpa por no hablar francés.

Pero la respuesta a su interpretación fabulosamente hábil y a su repertorio inspirador es clamorosa. El éxito de este debut en París ha llevado a Miloš a dar un gran paso hacia el

Mientras crecía en Montenegro durante la guerra, Miloš encontró la vieja y polvorienta guitarra de su padre y supo que su vida cambiaría

estrellato internacional. Y su animado alivio es palpable en la recepción ofrecida tras la exhibición, aparentemente a miles de kilómetros de su antiguo hogar en la pequeña y convulsa Montenegro donde surgió por primera vez su pasión por la guitarra clásica.

"Estaba muy nervioso por la actuación de esta noche", dice mientras toma un trago de Taittinger, "pero espero que les haya gustado porque París fue la primera ciudad que visité cuando nuestras fronteras por fin se abrieron tras la guerra de los Balcanes. Y esa experiencia cambió mi vida".

En el precioso y reducido mundo de la música clásica, el encanto modesto y abierto de Miloš es una propuesta refrescantemente comercial. Su aspecto sereno y atractivo y su estilo tranquilo ya han conseguido atraer a un gran grupo de admiradoras femeninas que lo adoran.

Miloš nació en 1983 en Podgorica, la capital de Montenegro. Creció en una época en la que los Balcanes se habían convertido en una zona bélica y la pequeña Montenegro, con sus 600.000 habitantes, fue aislada del mundo, en gran parte porque estaba rodeada de vecinos enfrentados entre sí.

"Lo nuestro no era nada en comparación con los bombardeos de Serbia y Bosnia, así que llamarme "niño de la guerra" no sería correcto ni respetuoso en comparación con las pérdidas que sufrieron ellos", dice.

"Aún así, yo era consciente de que sucedía algo: no podíamos viajar al extranjero, el ambiente era tenso y las tiendas estaban casi vacías. Pero mi familia intentó protegernos a mi hermano pequeño y a mí del conflicto. La única cosa que podíamos conseguir era harina y mi madre estaba siempre haciendo pan: el olor llenaba la casa y nos sentíamos los niños más afortunados de la tierra".

La Podgorica nacional permaneció aislada y agitada durante el conflicto. Y el dinero escaseaba. "Así que era estupendo escaparse a la costa montenegrina. Me encanta el mar y el sonido del Mediterráneo —como el flamenco— y toda la música menos conocida del este, de donde vengo. Es mi gran inspiración. Mi música te dice de donde vengo."

Los padres de Miloš son economistas. "Nos animaron a hacer lo que nos gustara. Y la música ha sido mi gran pasión desde que tengo memoria. Pero no hay una auténtica tradición de música clásica en Montenegro, así que inadie en su sano juicio esperaba que fuera músico!".

Durante la guerra, no había dinero ni infraestructuras para clases privadas de música en Podgorica. Entonces, Miloš se unió a un coro de niños y a los ocho años, se apuntó a la Escuela de Música local Vasa Pavic, donde tendría que aprender un instrumento musical.

"Generalmente, solo los muy ricos tenían un piano en casa durante el conflicto y nosotros éramos simplemente una familia normal y corriente sin tradición musical. Así que no sabía qué instrumento tocar hasta que encontré la vieja y polvorienta guitarra de mi padre sin unas cuantas cuerdas, en lo alto de un armario. Lo único que había llegado a hacer mi padre era rasguearla.

"Desde el primer momento que la tuve en mis brazos, supe que era mi futuro: quería tocar y actuar como una estrella de rock", ríe.

Pero no tenia ni idea de cómo sonaba la guitarra cuando se tocaba adecuadamente. Era difícil conseguir CDs, así que Miloš le pidió a su padre que desempolvara su vieja colección de LP de los 70. Era una mezcla ecléctica que incluía los Beatles, los Bee Gees... y Andrés Segovia.

"En cuanto oí a Segovia tocar Asturias de Albéniz, pensé, 'Olvídate de los Bee Gees!' Eso es. Esto es lo que terminaré haciendo.

"Entre la guitarra y yo había un vínculo muy natural. Nunca dejaba de practicar. Tengo las manos pequeñas pero unos dedos muy dinámicos que parecen volar sobre las cuerdas."

"Progresé tan rápido que mis profesores alucinaban. Era como, 'bueno, tenemos un problema aquí. ¡Tendremos que hacer algo con él!' Así que me presentaron como candidato para los conciertos nacionales".

"Desde los primeros días, mi motivación venía totalmente de dentro; era una fuerza inexplicable, imparable. Sabía que quería tocar la guitarra al máximo nivel posible, si era lo suficientemente bueno".

"En cuanto oí a Segovia tocar, pensé ¡olvídate de los Bee Gees! Eso es lo que voy a terminar haciendo"

La necesidad de sobrevivir que había convertido a Montenegro en una pequeña comunidad muy integrada también había tenido su lado positivo. "Todo el calor y el apoyo que recibí entonces, me ha servido para prácticamente no ponerme nervioso cuando tengo que interpretar o conocer gente".

Los ojos de Miloš se abrieron de par en par ante las posibilidades de la Europa moderna cuando las fronteras de Montenegro se abrieron por fin y, con 13 años, fue invitado a tocar en París.

"Mi madre y yo nos quedamos en un elegante hotel. Llegamos justo antes de Navidad y toda la experiencia en Disney y los escaparates como el de Dior, fueron muy distintos a todo lo que habíamos visto en casa. Sabía que quería vivir mi futuro en una apasionante gran ciudad."

Al año siguiente, Miloš fue invitado a Italia donde su interpretación, valiosamente talentosa llamó la atención del número uno de la guitarra, David Russell. El galés le aconsejó que solicitara un plaza en la Real Academia de la Música de Londres, de fama mundial.

"Sabía que no podía abandonar mi ho-

gar mientras continuara el conflicto. Pero cuando los bombardeos cesaron a finales de 1999, empecé a pensar seriamente en la Royal Academy."

Miloš había estudiado inglés en el Consulado Británico durante años pero, aunque el idioma no era un problema, no estaba tan seguro de poder manejar tan bien la separación de su familia.

Sin embargo, con una cámara de antes de la guerra, se filmó en secreto tocando la guitarra en el cuarto de estar. "Lo envié con un mensaje que decía: Hola, soy Miloš. ¡Les ruego me acepten!

Al llegar febrero y no haber obtenido ninguna respuesta, asumió que lo habían rechazado. Pero tenía que comprobarlo. Así que su madre le dio permiso para llamar a Londres.

"Y lo que oí me cambió la vida". La carta que ofrecía una beca a Miloš se había perdido en el correo. Y así, con 16 años, se trasladó a Londres, una experiencia desafiante y vivificante.

Se alojó con una vieja amiga llamada Sonya que vivía cerca de la Royal Academy, en el elegante barrio londinense de Marylebone. Se convirtió en una madre sustituta a quien sigue estando muy apegado.

"Vivir con alguien de Montenegro fue muy reconfortante. Pero de todas formas echaba de menos todo lo de mi casa, ¡incluso las peleas con mi hermano! Así que practicaba todo el día, y me quedaba en la Academia hasta las 11 de la noche, cuando cerraban. Me esforcé hasta el límite porque sabía que, aunque la guitarra clásica había pasado de moda, tenía que convencer a la gente de que le dieran otra oportunidad".

"Quiero hacer de la guitarra el instrumento del siglo XXI. Quiero que su pureza llegue al corazón de la gente".

Después de ganar un montón de premios impresionantes, incluyendo Honores de Primera Clase y un título de Master, Miloš se sustentó trabajando como profesor y viviendo en un alojamiento barato de alquiler y buscando todas las oportunidades para actuar.

"Tocaba en conciertos sin cobrar porque quería que mi música llegara al mundo. Y por el camino, conocí a gente increíble. El momento cumbre fue un concierto en el Wigmore Hall de Londres a principios de 2010, que organicé yo mismo con mis extraordinarios amigos. Trabajamos como locos para vender todas las butacas, enviando *emails* y entregando folletos."

El concierto se vendió en su totalidad. "Esa noche, hice la mejor interpretación de mi vida, aunque la gente importante a la que quería impresionar no estaba ahí.

"Y, de alguna forma, se corrió la voz. Justo dos semanas después, recibí ofertas de un *manager* adecuado y todo lo que necesita un artista. Por eso decidí disfrutar de todo lo que vino a continuación.

Miloš , en el Festival de las Artes, BOCA, en Florida

Lo que vino a continuación fue que Miloš firmó un contrato con la discográfica Deutsche Grammophon. Su primer álbum, en el que interpretaba el repertorio Mediterráneo, alcanzó los primeros lugares de los éxitos de música clásica en Gran Bretaña y se publicó mundialmente como Mediterráneo.

La prensa especializada en música estaba encantada.

"¡La guitarra clásica tiene un nuevo héroe!" dijo el *Daily Telegraph* británico. Y los ejecutivos de su compañía de discos estaban felices con su descubrimiento.

"Es el paquete completo," afirma la directora para los medios de comunicación de la DG, Louise Ringrose.

"Tiene talento, es atractivo, tiene carisma, empuje y la actitud de mirar siempre adelante. El público más exigente se enamora de su música y de él. Es fantástico que haya llevado la guitarra clásica de vuelta al candelero."

Como resultado, la vida de Miloš ha cambiado mucho. Viaja por todo el mundo exhibiendo su música ante los aficionados de todo el mundo.

"La única cosa que pido es que el hotel tenga gimnasio. Me siento a practicar y toco durante tantas horas que mantenerme en forma es un auténtico reto. Así que me gusta hacer ejercicio. Estoy intentando convertir esto en una tableta de chocolate", bromea, dándose palmaditas en el cuerpo.

Se pone más serio: "Me mueve la misma pasión que me movió cuando cogí por primera vez la guitarra de mi padre. Quiero que sea el instrumento del siglo XXI. Quiero que su pureza llegue al corazón de la gente". Después, de repente se pone a reír otra vez.

"Y para mi nuevo club de fans femenino, eso es un auténtico plus añadido...".



TEMPLE DE ACERO

Tras sufrir una grave herida en la cabeza mientras prestaba servicio en Afganistán, el capitán Trevor Greene parecía condenado a pasar el resto de sus días en coma. Sin embargo, el amor de su pareja le devolvió la vida.

ERIN MILLAR

Cuando el capitán Trevor Greene llegó con su pelotón a Shinkay, una remota aldea de chozas de barro situada en lo profundo de la provincia afgana de Kandahar, casi todos los hombres y niños varones salieron de sus viviendas. Greene, oficial de cooperación civil-militar del Ejército canadiense, estaba allí para preguntar a la gente sobre sus escuelas, servicios médicos y fuentes de agua potable, a fin de saber dónde se requería más la ayuda de las fuerzas armadas. Ese día, 4 de marzo de 2006, él y sus hombres ya

FOTOS: (PÁG. OPUESTA) LISA PETKAU PHOTOGRAPHY; (ARRIBA) RICK MADONIK/GETSTOCK.COM

habían visitado dos poblados vecinos, y se sentían animados cuando, tras quitarse el casco en señal de respeto, se sentaron para conversar con un grupo de ancianos de la aldea.

De pronto Abdul Kareem, un joven de 16 años, se acercó a Greene. Con un movimiento rápido, sacó un hacha de debajo de su túnica y, al grito de *"¡Allahu akbar!"* ("Alá es el más grande"), se la clavó en la cabeza. Cuando se disponía a asestarle otro golpe, los soldados abrieron fuego y lo mataron. Los aldeanos se dispersaron, despavoridos. Mientras un socorrista militar hacía lo imposible por mantener con vida a Greene, a su alrededor estallaban cohetes y fuego de ametralladoras. El capitán Kevin Schamuhn fue a su vehículo para pedir ayuda médica por radio al cuartel general, y las tropas se apresuraron a tomar el control de la situación.

"TEMÍ QUE EL SOCORRISTA ME DIJERA QUE TREVOR HABÍA MUERTO. SUS SIGNOS VITALES ERAN ESTABLES, PERO TENÍA UN HOYO ENORME EN LA CABEZA".

Capitán Kevin Schamuhn

"Tras hacer la llamada regresé corriendo adonde estaba Trevor, con el temor de que el socorrista me dijera que había muerto", recuerda Schamuhn. "Increíblemente, sus signos vitales eran estables, pero tenía un hoyo enorme en la cabeza".

Cuarenta y cinco minutos después, un helicóptero de transporte médico se llevó a Greene, y la aldea se sumió en el silencio. El adolescente afgano yacía en el lecho seco de un río, con el cuerpo acribillado. Cerca de él, en la hierba, había manchas de sangre y trozos de la masa cerebral del soldado canadiense de 41 años que había llegado para ofrecer ayuda.

Debbie Lepore se dijo que no debía ceder al pánico. Trevor Greene, su pareja, yacía en una cama en un hospital militar en Alemania, inmóvil y con la cabeza totalmente vendada. Acababa de ser sometido a una operación cerebral de urgencia, y tenía conectados al cuerpo varios aparatos de soporte vital. Debbie sabía que la lesión de Trevor —la cual había sufrido dos días antes, y menos de dos meses después de haber iniciado su primer periodo de servicio en Afganistán— era grave, pero creyó que se recuperaría. "La mayor parte de su cuerpo estaba bien, y yo trataba de ser positiva", cuenta. "No es fácil asimilar que la vida de alguien depende de unas máquinas".

Unos 10 días después, cuando trasladaron a Trevor en avión al Hospital General de Vancouver, Debbie se enfrentó a la realidad. El médico a cargo la llevó a una sala de espera y le dijo que Greene probablemente ya no saldría del coma. El hacha había penetrado unos dos centímetros en su cerebro, dañado la corteza motora primaria y afectado gravemente funciones básicas, entre ellas la capacidad de hablar. Y aunque Trevor llegara a recuperar la conciencia, quedaría en estado vegetativo. *No será un vegetal*, se dijo Debbie con convicción. *Los médicos tal vez sepan de cerebros, pero no conocen a Trevor.*

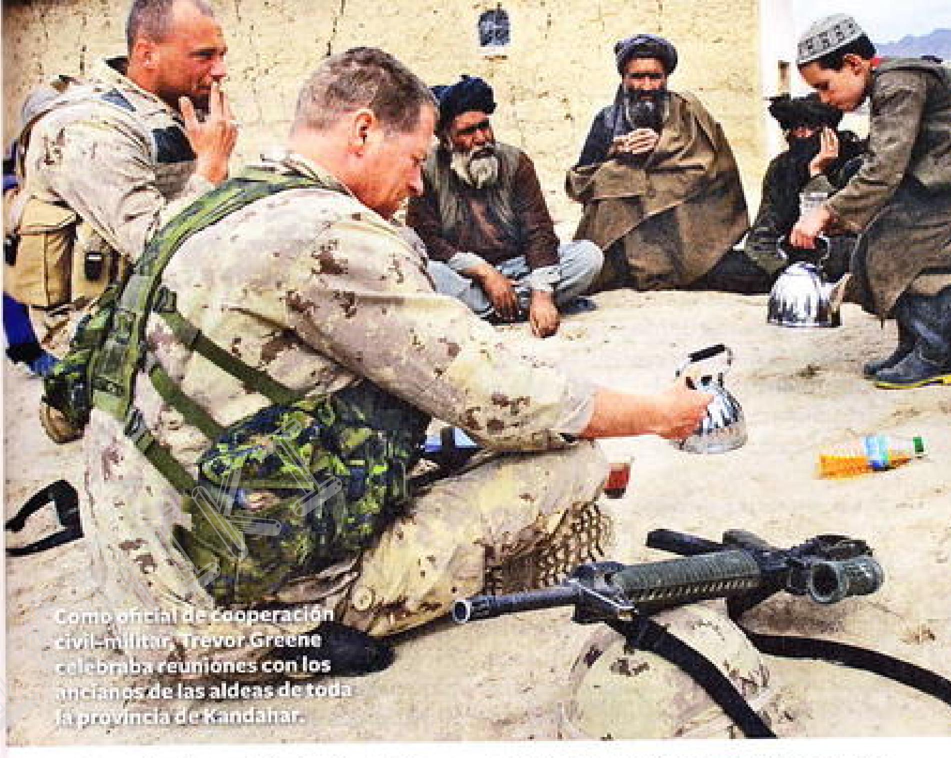

Como oficial de cooperación civil-militar, Trevor Greene celebraba reuniones con los ancianos de las aldeas de toda la provincia de Kandahar.

FOTO: RICK MADONIK/GETSTOCK.COM

Durante los cinco años que habían pasado juntos, antes del brutal ataque, Debbie había admirado mucho el temple y la determinación de su pareja, con quien tenía ya una hija pequeña, Grace. Además de ser un deportista apasionado (pertenecía a un equipo de rugby y a un club de remo), Trevor era periodista y había publicado dos libros. En uno de ellos, *Bad Date*, de 2001, aborda el tema de la prostitución en la zona este del centro de Vancouver, y lo hace con una profunda responsabilidad social. Esta cualidad lo llevó al Ejército de Canadá y al servicio en Afganistán. Greene pensaba que la reconstrucción de este país devastado por la guerra era el primer paso para cambiar de manera positiva la vida de sus habitantes.

Sue Ridout, productora de *Peace*

Warrior, un documental sobre Greene filmado en 2008, señala: "Toda la historia de Trevor tiene que ver con su afán de ayudar a los desvalidos". Sin embargo, ¿podría este hombre —al que todos consideraban excepcional: obstinado, luchador, adicto a las metas imposibles— superar la pérdida de una parte de su cerebro? "Poseía un espíritu indoblegable", afirma Debbie. "Yo lo había visto mostrarlo antes, y sabía que lo volvería a hacer".

Unas semanas después de conocer el pronóstico médico, Debbie se encontraba a solas con Trevor, leyéndole una carta de su amigo Brad. Estaba escrita con una excelente caligrafía, y ella la sostuvo frente al rostro inmóvil de su pareja para que la viera. Los ojos de Trevor se posaron de inmediato en la parte superior izquierda de la hoja y se movieron lentamente hacia la derecha, para en seguida volver a la izquierda y recorrer renglón por renglón hasta llegar al último. Debbie entonces le dio vuelta a la hoja, y Trevor siguió haciendo lo mismo. Cuando ella vio al médico, le preguntó si era posible que una persona en estado vegetativo fuera capaz de leer. Al día siguiente, el doctor confirmó que Greene había salido del coma.

A partir de ese momento la pareja empezó a comunicarse por medio de claves: un parpadeo significaba "sí", y dos, "no". Al poco tiempo Trevor contestaba preguntas echando un vistazo a respuestas que Debbie escribía en una pizarra. De esta manera ella podía saber si sentía dolor y en dónde, una información vital que transmitía a doctores y enfermeras.

Los médicos estaban impresionados, pero no tenían mucho optimismo. La lesión de Greene era la peor que algunos de ellos habían visto; el solo hecho de que el paciente hubiera sobrevivido les parecía un milagro. Le sugirieron a Debbie que lo internara en un centro de rehabilitación permanente, para que ella y Grace pudieran seguir con su vida. Pero Debbie era tan obstinada como Trevor, e insistió en que él se recuperaría.

La pareja tenía en contra lo que dictaban casi 400 años de ciencias neurológicas. Hasta bien entrado el siglo XX, los médicos concebían el cerebro como una máquina compuesta por diversas partes, cada una con una ubicación y una tarea específicas. Hoy se sabe que es un órgano adaptable, pero cuando Greene se encontraba en el hospital, se pensaba que el lapso de tiempo para que su cerebro se reparara era muy corto. "Aún se cree que la mayor parte de la recuperación ocurre a lo largo de algunos meses después de la lesión", dice Stephen Lindsay, investigador de la Universidad de Victoria, en Canadá, quien estudia el caso de Greene. "Pasados seis meses, se supone que ya se alcanzó la máxima mejoría posible".

Para Trevor, las implicaciones eran devastadoras; su cerebro requería algo más que una reparación: había perdido sustancia gris. En Alemania había sobrevivido a una operación de urgencia, y en el Hospital General de Vancouver, a dos accesos de pulmonía. Como había dedicado tanto tiempo a luchar por su vida, no estaba en condiciones de lograr mucha rehabilitación durante esos primeros meses críticos. Por esta razón los médicos seguían dudando que pudiera volver a hablar o caminar.

Unas semanas después de que Trevor salió del coma, su hermana, Suzanne, y Debbie fueron a visitarlo. Una enfermera se acercó a ellas y les dijo:

—Observen.

Movió la mano hacia el cuello de Greene, y con un dedo cubrió el orificio por donde le insertaban una sonda para extraer las flemas acumuladas en los pulmones. Entonces, señalando a Suzanne, le preguntó a Trevor:

—¿Quién es?

—Hola, Suzy —respondió él.

Debbie casi lloró de alegría. "Fue un momento muy emocionante", recuerda. Sin embargo, la recuperación de Trevor rebasaba cualquier explicación que los médicos pudieran dar con base en sus conocimientos cien-tíficos, y le advirtieron a Debbie que no debía esperar más milagros. Como el hacha había dañado la corteza motora del cerebro de Greene, la parálisis era casi inevitable. Lo más que podía esperar, le dijeron a Debbie, era que Trevor consiguiera mover un dedo, lo cual le permitiría operar una silla de ruedas eléctrica.

Tonterías, pensó ella. Estaba convencida de que, si había alguna posibilidad de que Trevor mejorara, tendría que ser fuera del hospital.

Los altos mandos militares habían hecho gestiones para conseguirle a Greene un lugar en el Centro Centennial de Salud Mental y Lesiones Cerebrales de Ponoka, Alberta, uno de los centros de rehabilitación neurológica más importantes del oeste de Canadá. Aunque los médicos del Centennial tenían serias dudas respecto a la recuperación de Trevor, lo aceptaron. Le hicieron una prueba de reacción a fármacos, y como resultó exitosa, Greene empezó a recibir terapias física, del habla y ocupacional en sesiones alternadas.

GRACIAS A LA REHABILITACIÓN Y AL PODER DE SU VOLUNTAD, GREENE LOGRÓ REORGANIZAR SU CEREBRO.

Poco a poco comenzó a tener progresos, pero, paradójicamente, también sufrimientos. A medida que

sus habilidades cognitivas mejoraban, fue comprendiendo la realidad de su situación, y de pronto tomó plena conciencia de lo que le había ocurrido. No tardó en quedar paralizado por efecto del trastorno de estrés postraumático (TEPT). "Tenía la sensación de que unas ratas me roían el estómago y el corazón", recuerda. "Podía oler el polvo de Afganistán".

La ansiedad y depresión constantes hicieron casi imposible que Trevor participara en su rehabilitación. En las sesiones de fisioterapia casi siempre vomitaba; perdía el hilo de las conversaciones, y no podía estar cerca de un televisor por temor a ver noticias sobre la guerra en Afganistán.

Debbie se vio afectada por la crisis de su pareja. "Es posible luchar por superar las barreras físicas, pero las emocionales hieren el corazón", dice. Trató de mantener la calma por el bien de su hija, que acababa de cumplir tres años. "Esto casi acabó con nosotros", reconoce Greene.

Por medio del Ejército, Trevor se unió a una red de apoyo de ex combatientes y empezó a tener contacto con ellos por Internet. "Pon los pies en la tierra", le aconsejó uno. "Ya no estás en Afganistán". Finalmente, Greene comprendió que tenía que aceptar lo que le había ocurrido en Shinkay, dos años atrás. "Yo era un soldado extranjero vestido con uniforme", comenta. "El muchacho que me atacó no tenía nada contra mí. Debía perdonarlo para poder seguir adelante".

Tras seis meses de estancia en Ponoka, le dijeron a Debbie que darían de alta a Trevor. El TEPT casi había frenado sus progresos, y los médicos consideraron que su recuperación no podría avanzar más. Sin embargo, la pareja no aceptó que ése fuera el final, y Debbie decidió formar un nuevo equipo de especialistas para ayudar a su pareja a rehabilitarse.

Luchó por conseguir una prórroga en el Centennial para Trevor, así como una subvención del Ejército, y convirtió en gimnasio el garaje de la casa nueva que tenían, en Nanaimo, Columbia Británica. Después buscó terapeutas físicos y del habla, y contrató una trabajadora doméstica para que los ayudara las 24 horas. Entonces dejó su carrera como contadora pública y, a partir de septiembre de 2008, ella y Trevor se dedicaron en cuerpo y alma a la rehabilitación.

Junto con el cuidado de su hija, esa tarea era su prioridad. Todos los días, después de dejar a Grace en la escuela, dedicaban al menos una hora a los ejercicios y estiramientos diseñados por los fisioterapeutas para fortalecer los músculos de Greene y restablecer su control motor. Debbie confiesa que su admiración por él creció al ver una total concentración en su rostro y al oírlo jadear por el esfuerzo casi sobrehumano que debía hacer para lograr que su cuerpo realizara cada movimiento.

Una de las cosas que mantuvieron a Trevor en la lucha fue el sueño de caminar junto a Debbie hasta el altar



UN MOMENTO QUE DEBBIE LEPORE JAMÁS OLVIDARÁ: EL PRIMER BAILE CON TREVOR, EN SU BODA.

el día de su boda; sin embargo, sus músculos se habían contraído tanto, que tenía los pies muy torcidos, casi deformes. Una mañana, inesperadamente, recibió una llamada telefónica del doctor Norgrove Penny, un cirujano ortopédico de Victoria que había visto el documental *Peace Warrior*, de Sue Ridout, la noche anterior.

—Yo lo puedo ayudar —le dijo.

Penny tenía experiencia en medicina deportiva y en el tratamiento

"TREVOR ES UNO DE LOS PIONEROS EN ESTE TERRENO DESCONOCIDO".

Ryan D'Arcy, neurocientífico

de pies zambos, lo que lo convertía en el especialista ideal para Greene.

Para ayudarlo, usó una técnica de ortopedia infantil llamada "aparato de Ilizarov", un soporte de anillos de acero acoplados a tornillos que se fijan directamente a los huesos. Todos los días Trevor apretaba un poco los tornillos, lo cual le corregía la posición de los pies una fracción de centímetro. Así, en un lapso de cuatro meses, sus pies volvieron poco a poco a la posición normal.

Con los pies enderezados, Trevor pudo concentrarse en reaprender habilidades claves para volver a caminar, como mover el tronco desde la cadera y mantenerse erguido. Pese al daño cerebral que había sufrido y el escepticismo de los médicos, avanzó a buen ritmo. "Cada pequeño movimiento que lograba hacer a base de esfuerzo era muy emocionante", cuenta Bonnie Lamley, su fisioterapeuta. "Verlo me dejaba sin aliento".

Hoy día Greene ha recuperado casi por completo las capacidades cogni-tivas y, con ayuda de Debbie, está escribiendo un libro sobre su experiencia. "En Edmonton me topé con el socorrista militar que me salvó la vida en Afganistán", comenta. "Se echó a llorar. La última vez que me había visto, estaba yo en el suelo, con el cerebro desparramado".

Aunque hace pausas para articular las palabras, habla con elocuencia, usando metáforas muy expresivas. "Es vital aprovechar al máximo cada minuto", señala. "Hay que sacarle todo el jugo a la vida, porque uno nunca sabe cuándo se va a acabar".

¿Por qué se equivocaron tanto los médicos en el pronóstico del caso de Greene? Una pista quizá se encuentre en una serie de estudios —iniciados en los años 60, pero que apenas en las dos últimas décadas han tenido amplia aceptación— que demostraron que el cerebro se puede reorganizar por sí solo para realizar mejor las tareas que se le exigen, una capacidad hoy llamada "neuroplasticidad". En contraste con la antigua creencia de que el cerebro es una máquina compuesta por piezas fijas, la teoría de la neuroplasticidad sostiene que el cerebro cambia constantemente: si una parte de él se daña, otra puede suplirla. Al parecer, Trevor no sólo comprueba esta teoría, sino que él y Debbie han llevado la plasticidad del cerebro mucho más allá de las expectativas de los investigadores.

Los notables avances de Greene llamaron la atención de Ryan D'Arcy, neurocientífico del Consejo Nacional de Investigación de Canadá. Él y Stephen Lindsay, de la Universidad de Victoria, empezaron a examinar el cerebro de Greene por medio de tomografías, y observaron que algunas partes del órgano se estaban encargando de funciones que había perdido. La primera tomografía reveló una mejoría en la habilidad motora de la mano izquierda de Trevor, y la segunda, que su cerebro se había reorganizado aún más para mover ambas manos. Desde entonces, los investigadores han visto mejoras similares en sus piernas.

Gracias a la rehabilitación y al poder de su voluntad, Trevor consiguió reorganizar su cerebro. Lo que hace aún más alentadora su recuperación es que, cinco años después de recibir el hachazo, sigue recobrando funciones motoras específicas. Los programas de rehabilitación de lesiones cerebrales se están actualizando, pues ahora se sabe que los progresos de un paciente no forzosamente se detienen después de cierto tiempo.

Las tomografías de Trevor muestran que un esfuerzo constante de rehabilitación podría conducir a resultados similares en otros pacientes, desde víctimas de apoplejía hasta niños con parálisis cerebral. Y, quizá lo más importante, el caso de Greene puede brindar a esas personas mayor esperanza de la que les ofrecen los programas de rehabilitación habituales. "Trevor y Debbie jamás aceptaron que el cerebro es estático", dice D'Arcy. "Él es uno de los pioneros en este terreno desconocido".

El 24 de julio de 2010, Greene se encontraba en el jardín de la hermana de Debbie, de pie y asido sin ayuda a unas barras paralelas. Era una boda sencilla y elegante. Trevor, vestido con camisa blanca y falda escocesa, tomó asiento durante el intercambio de votos para tener libres las manos y poder deslizar el anillo nupcial en el dedo de su novia, quien a su vez se sentó sobre su regazo, frente a 130 amigos y familiares.

Celebraban la fe a toda prueba que Debbie tenía en Trevor, la férrea determinación que él había mostrado y la renuncia de ambos a aceptar que no podría recuperarse. Un momento que ella jamás olvidará fue el primer baile. Trevor estaba en las barras paralelas, y Debbie lo rodeó con los brazos. "De pronto miré a Trev, y vi que tenía una enorme sonrisa", cuenta. Todos los invitados se levantaron, y empezaron a cantar y a bailar alrededor de la pareja al compás de la canción *Creo en los milagros*. ■



FIEL A SUS VALORES

AL INICIAR SU CUARTO AÑO EN LA CASA BLANCA, MICHELLE OBAMA SE SIENTE A GUSTO EN SU PAPEL DE PRIMERA DAMA, DEDICADA A LOS DEBERES DE SU CARGO Y AL CUIDADO DE SU VIDA FAMILIAR.

★

ENTREVISTADA POR PEGGY NORTHROP

La Primera Dama en el Salón Azul, el 14 de septiembre de 2011.

FOTOGRAFIADA PARA *SELECCIONES* POR BEN BAKER

La vida de Michelle Obama no tiene nada de normal. El Servicio Secreto la sigue a todos lados; vive en la casa más histórica de Estados Unidos, rodeada de antigüedades del siglo XVIII y retratos de los Padres Fundadores; su esposo aterriza en helicóptero en el césped tras la jornada de trabajo, y sus elecciones de vestuario son analizadas minuciosamente por observadores en todo el orbe. Su historial como Primera Dama registra varios hechos inéditos: fue la primera en pronunciar un discurso en la Academia Militar de West Point, la primera en ocupar el sitio número uno en la lista de *Forbes* de las mujeres más poderosas del mundo, la primera cuya madre reside permanentemente en la Casa Blanca y, desde luego, la primera afroamericana en el cargo.

Sin embargo, como nos contó en una entrevista en septiembre pasado, la señora Obama está totalmente comprometida con crear una vida normal dentro de la extraordinaria burbuja que es Washington. Y los observadores afirman que su búsqueda de la normalidad es prácticamente revolucionaria en los anales de las primeras damas. En junio, su amiga Sharon Malone, obstetra y esposa del procurador general de justicia Eric Holder, declaró a la revista *Newsweek:* "Existe un guión en Washington respecto a lo que una primera dama debe hacer. Pues bien, ella no está siguiendo el guión". Aunque algunos dirían que su elección de causas sociales —crear conciencia sobre la epidemia de obesidad infantil y buscar más apoyo para las familias de los militares— es inesperadamente tradicional para una abogada que egresó de la Universidad de Princeton y que encabeza a las modernas mujeres trabajadoras, la señora Obama escoge causas confiando en sus instintos, no en lo que otros creen que debería hacer. Como le dijo a Oprah Winfrey en una de sus primeras entrevistas como Primera Dama: "No me interesa ser otra persona más que Michelle Obama".

"Es una mujer que conoce bien su corazón", dijo la comentarista política Mary Matalin, en un elogio a la señora Obama publicado en el *Chicago Tribune* en enero de 2010, "y realmente se siente a gusto consigo misma". Se le suele ver inclinándose (es altísima, incluso con tacones bajos) para darle un cálido abrazo a algún visitante. En la sesión fotográfica para esta entrevista, bromeó con los asistentes del fotógrafo, dos desconcertados hombres jóvenes vestidos con chaqueta y corbata. "No se visten así



La señora Obama, reunida aquí con soldados del Fuerte Jackson, en Carolina del Sur, desea que se reconozca el sacrificio de los militares por su país.

FOTO: MARY ANN CHASTAIN/REUTERS

normalmente, ¿verdad?", preguntó, y a continuación estiró la mano para acomodarle la corbata a uno de ellos. "Pisacorbatas... ¡Eso es de novatos!"

El día de nuestra entrevista, la señora Obama acababa de regresar de una sesión fotográfica para su nuevo libro de jardinería, cuya publicación está prevista para la primavera, y de un almuerzo que, según dijo, consistió más que nada en tomates cultivados en el huerto de la Casa Blanca. Se le veía muy dueña de sí misma y en su papel, lo cual no sorprende luego de tres años en el cargo, pero su pasión y sutil sentido del humor se manifestaron sobre todo al hablar de su familia. He aquí un extracto:

Selecciones: Las familias de los militares han sido un tema importante en su agenda. ¿Cómo empezó eso?

Michelle Obama: Empezó durante la campaña. Me pasé mucho tiempo de gira hablando con las trabajadoras y asegurándome de que la voz de las mujeres se incluyera en la campaña [de mi esposo] y, finalmente, en su presidencia. Mientras recorríamos el país, inevitablemente surgían las voces de esposas de militares, que no había escuchado yo antes. Sus problemas —los mismos que afrontaban las familias civiles, pero con el estrés adicional de múltiples misiones en zonas de guerra y mudanzas frecuentes— eran asuntos de los que yo

no sabía nada, porque no provengo de una familia de militares. Y pensé: *Pues si no estoy enterada yo, otros tampoco.*

SRD: Algunos ex combatientes nos han dicho que, cuando regresan a casa y buscan trabajo, se enfrentan a un estereotipo respecto a su salud mental que los perjudica y limita. Y aún hay mucha vergüenza asociada con el estrés postraumático. ¿Qué están haciendo ustedes al respecto?

Si tan solo hiciéramos del asunto una parte de las conversaciones diarias en este país y no fingiéramos que no existe, podría ser de mucha ayuda. Y esperamos que los integrantes de nuestras fuerzas armadas y sus familias nos ayuden a profundizar en nuestra comprensión de la salud mental en general, que los avances que esperamos lograr en esta materia tengan repercusiones positivas en la población más amplia.

"NO SE LE PUEDE DECIR A UN PADRE DE FAMILIA QUE ELIJA MEJORES OPCIONES CUANDO NI SIQUIERA TIENE OPCIONES".

MO: La salud mental es un tema importante que señalan las familias, y esperamos hacer esfuerzos para quitarles el estigma a los problemas de la salud mental. En términos generales, no actuamos muy bien en este país en materia de salud mental. Los recursos son limitados, y en algunas comunidades pequeñas, inexistentes.

No estamos hablando de la salud mental solamente por lo que afecta a los integrantes de las fuerzas armadas. Los miembros de sus familias sufren su propia forma de trastorno de estrés postraumático: el impacto que tiene el servicio militar en la fortaleza del matrimonio, y los niños pequeños que se enfrentan a la pérdida de un padre o una madre, o a su ausencia por servicio en zonas de guerra durante muchos años, sin saber si él o ella va a regresar o no con vida.

SRD: Hablemos de su otra gran causa: la obesidad infantil. Existe mucha sensibilidad respecto a que el gobierno nos diga lo que deberíamos comer y lo que no. Me alegra que haya usted reconocido públicamente que le encantan las patatas fritas...

MO: Me fascinan.

SRD: Cuando hay tanta gente desempleada, existe la percepción —y es una realidad— de que las mejores opciones de alimentación son caras. El mayor problema de las personas quizá no sea comer demasiado, sino que digan: "No sé cómo voy a conseguir mi siguiente comida".

MO: La posibilidad de comprar y la accesibilidad [a alimentos y frutas y verduras frescos] ha sido un problema durante décadas. Por eso fue importante nuestro anuncio sobre los



Internet popularizó un video de la Primera Dama bailando en un evento de su programa Let's Move ("¡A moverse!").

FOTO: MANUEL BALCE CENETA/AP PHOTO

esfuerzos de Walmart [para reducir la cantidad de azúcar, grasas y sal en sus productos de marca propia y crear cierta paridad entre los alimentos sanos y los no sanos]. Mucha gente dijo: "Bueno, Walmart...", pero nuestro punto de vista es que Walmart es uno de los proveedores más grandes de alimentos en una amplia gama de comunidades y a precios asequibles. Ellos saben que a menudo hay que pagar más por el pan integral que por el blanco, así que su compromiso es hacer que la opción sana sea la asequible, para que las familias, si en verdad están tratando de elegir lo más saludable, puedan pagarlo. Walmart puede llegar a tener un efecto en toda la industria.

SRD: Habla usted de desiertos alimentarios: lugares donde no se venden realmente alimentos frescos y sanos.

MO: Esto está ocurriendo desde hace mucho tiempo. Las grandes tiendas de comestibles se han ido poco a poco, y lo único que les queda a las comunidades son pequeñas bodegas o la gasolinera; no hay frutas ni verduras, o son sumamente caras. Filadelfia ha hecho mucho por eliminar los desiertos alimentarios mediante una iniciativa de financiamiento de alimentos, empleando fondos gubernamentales junto con algo de capital del sector privado, y usándolo como incentivo para hacer que regresen los dueños de las tiendas de comestibles.

Y lo que están descubriendo es que esas tiendas generan utilidades —¡quién lo iba a decir!— porque la gente necesita comer. Si las personas tienen oportunidad de entrar en una tienda de comestibles agradable y comprar una lechuga o tal vez una cena empaquetada de pollo rosti-

zado, lo harán si está a su alcance. Y eso también crea empleos en muchas de estas comunidades.

Entendemos que no se le puede decir a un padre de familia que elija mejores opciones cuando ni siquiera tiene opciones, así que hemos tenido que empezar por allí. Sin embargo, queda mucho por hacer.

SRD: ¿Qué opinan sus hijas respecto al énfasis que pone usted en los alimentos saludables? ¿Acaso le dicen, como solía decirme mi hija, que es la madre más mala del mundo?

MO: No, afortunadamente no me ponen esa etiqueta. Creo que conforme cumplen más años, aprecian y entienden mejor el asunto. Es como cualquier otra cosa que les decimos a los hijos: no tiene ningún sentido para ellos hasta que crecen, ¿no es así?

El Presidente y yo hacemos lo que sabemos que es lo correcto para nuestras hijas, incluso si a ellas no les parece y aunque se enojen un poco con nosotros. Mi tarea consiste en cerciorarme de que mis hijas tengan hábitos sanos y que comprendan las decisiones que deban tomar. Pero sus papilas gustativas no son distintas de las de otros niños. Les gustan los mismos alimentos, pero nuestro mensaje sobre el equilibrio es parte de todo lo que ocurre en nuestro hogar.

Barack y Michelle Obama con sus hijas, Sasha (izquierda) y Malia, en 2009.



FOTO: CORTESÍA DE LA OFICINA DE FOTOGRAFÍA DE LA CASA BLANCA

SRD: Algunos de mis colegas internacionales dicen que las primeras damas estadounidenses son un poco tímidas en comparación con las de otros países del mundo en cuanto a las causas que defienden. Usted ha afirmado que éste no es un papel restrictivo para usted, pero, ¿considera que hablaría con más franqueza en un segundo periodo presidencial?

MO: Antes de que supiera lo que es este papel —porque nadie lo sabe hasta que lo desempeña—, eran esos los temas de los que hablaba yo. Porque hago un mejor trabajo cuando algo me apasiona de verdad, así que he tratado lo mejor posible de elegir las causas que más me importan y también las que coinciden con la agenda de trabajo más amplia de mi esposo. Y las familias de los militares, la obesidad infantil, el servicio y la orientación a los jóvenes son asuntos totalmente congruentes con todas esas causas. Son cuestiones que me importan profundamente, en las que pretendo tener algún efecto. Y pienso que tienen implicaciones no solo nacionales, sino también internacionales.

Uno de los temas que me comentan las esposas de otros líderes es que están viendo las tendencias en torno a la obesidad entre los niños, y que están considerando asuntos como la alimentación en las escuelas, el ejercicio físico y cosas por el estilo. Éste es un tema global.

Lo mismo es cierto en lo referente al apoyo a las familias de los militares. Muchos países en realidad no han empezado a ver de manera integral a los familiares de aquellos que prestan servicio militar. Así que ésta es la manera como elijo mis causas, más que emprender lo que otros piensan que debería hacer.

“UNA DE LAS COSAS MÁS DIFÍCILES DE ESTAR EN ESTE PAPEL ES TRATAR DE MANTENER LA NORMALIDAD”.

SRD: Muchas personas quisieran saber cómo es su vida familiar en esta casa fabulosa. George W. Bush reconoció que le llevaba el café a la cama a su esposa Laura cuando vivían aquí. ¿Recibe usted ese mismo trato por parte del Presidente?

MO: Voy a anotar eso. ¿Lo escribió en alguna parte de su libro? Podría yo fotocopiarlo y ponerlo debajo de la almohada de mi esposo.

SRD: Bien, no le lleva el café a la cama. Sin embargo, a menudo habla usted de tratar de mantener un sentido de normalidad en la vida de su familia. ¿Cómo logra eso?

MO: Es un enorme honor y también un privilegio, sin lugar a dudas, vivir en esta casa, servir al país de esta ma-

nera. No obstante, dicho esto, una de las cosas más difíciles de estar en este papel es tratar de mantener la normalidad. Me preocupa menos por mí y por mi esposo que por mis hijas. Mi marido y yo hacemos todo lo posible por ponerlas en primer lugar, y eso puede resultar muy difícil. Queremos asegurarnos de asistir a las reuniones de padres y maestros. Queremos cerciorarnos de que viajen y de que las cosas a las que estén acostumbradas en la vida no se interrumpan por el trabajo de su padre. Tenemos que luchar para superar las tensiones y el estrés, y las críticas que puedan suscitar nuestros esfuerzos por crear normalidad para nuestras hijas.

Porque, a final de cuentas, la forma como veo el futuro que deseo para mis hijas, la pasión que eso me inspira, convierte mi anhelo en algo para todos los niños. Tenemos que luchar en este país para lograr esa normalidad. Tenemos que esforzarnos para asegurar que todo lo que hagamos no sea para nosotros, sino para la siguiente generación.

Aunque es el presidente de Estados Unidos, la primera responsabilidad [de mi marido] y la más importante es ser el padre de Malia y Sasha, porque si no puede hacer eso, entonces no lo puede hacer por los demás niños de



"TENEMOS QUE ESFORZARNOS PARA ASEGURAR QUE TODO LO QUE HAGAMOS... SEA PARA LA SIGUIENTE GENERACIÓN".

este país, y pienso que lo mismo es cierto en cuanto a mí.

SRD: De manera que no les permiten a sus hijas ser unas princesitas aquí. Sería muy tentador. Ha dicho usted que hacen sus camas e incluso que ayudan a poner la mesa.

MO: Así es. Nada de cosas de princesas, porque también se trata de su futuro. Una vez que salgan de aquí, serán niñas normales. Tenemos que prepararlas para la vida más allá de la Casa Blanca, y eso significa quehaceres, responsabilidades, tratar a la gente con dignidad y respeto, ser atentas con las personas mayores, y corteses y bondadosas con las demás. Queremos que aprendan estos valores y los conserven hasta que ellas también tengan el pelo canoso.

Así que el tiempo que pasemos aquí no puede ser simplemente una pausa, un paréntesis en nuestra vida. No podemos tomar un descanso de todos los valores en los que creemos. No, tenemos que preservar estos valores, incluso aquí. Ésta es la casa donde vivimos, pero llevamos con nosotros nuestros valores. En ese sentido, este lugar es tan solo un edificio.

Afortunadamente, la Casa Blanca está llena de personas que respetan los deseos de mi familia y que nos ayudan. Y, por supuesto, tenemos a la abuela... Cuando surgen dudas, ¡hay que recurrir a ella!

SRD: Habla usted de su madre muy a menudo, y evidentemente sus hijas cuentan con ella. ¿De qué manera la apoya a usted ahora?

MO: Apoyar a mis hijas es apoyarme a mí, primero y antes que nada.

SRD: Pero sin duda hay ocasiones en que lo único que usted quiere es meterse en una habitación y llorar. Todas las mujeres trabajadoras que conozco se han sentido así a veces.

MO: Siempre he contado con mi mamá en ese sentido. Ahora no tengo que hablarle por teléfono; solo voy a su habitación, me siento en el sofá y doy rienda suelta a mis emociones. Y ella escucha, y me dice que me levante y me ubique, y eso hago.

A este respecto, las cosas no han cambiado. Lo que pasa es que algunas veces mi madre lee en el periódico sobre cosas que me frustran antes de que yo se las cuente. Pero siempre ha sido una caja de resonancia maravillosa: es una mujer objetiva y sensata, con mucho sentido común.

Siempre habla con la verdad. No se anda con rodeos, pero su amor es incondicional. Ésos son los valores que más aprecio en ella.

Todos necesitamos eso, y ésa es una de las razones por las que suelo hablar de mi madre. Creo que tener esa interacción generacional dentro de la familia es esencial. Todavía siento que necesito un hombro en el cual apoyarme, alguien que en cierta forma me obligue a tener la cabeza bien puesta.

ALGUNAS IDEAS SABIAS DE

MICHELLE OBAMA

Sobre la elección de una pareja. "Que sea guapo es bueno, pero eso solo dura cierto tiempo, así que la pregunta es: ¿Quién eres tú como persona? El consejo que les daría a las mujeres es éste: no se fijen en la cuenta bancaria ni en el título. Vean el corazón. Vean el alma. Vean cómo trata ese hombre a su madre y qué opina de las mujeres. Cómo se comporta con niños a quienes no conoce. Y lo más importante: ¿cómo te trata a ti? Jamás debes sentirte inferior a nadie".

Revista *Glamour*, diciembre de 2009

Sobre el éxito. "Hay que ensayar el éxito, el cual no llega como por arte de magia. Si no practicas a que eres exitoso hoy, no vas a despertar dentro de 20 años siendo exitoso, porque no habrás desarrollado los hábitos del éxito, que consisten en cosas sencillas, como terminar siempre lo que empiezas, poner mucho empeño en todo lo que haces, ser puntual y tratar bien a las personas".

A los estudiantes de la Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica, 23 de junio de 2011

Sobre ser entusiasta. "Soy atrevida. Bailo en público. ¿Quieren que baile? ¿Ayudará a la causa? Entonces bailaré".

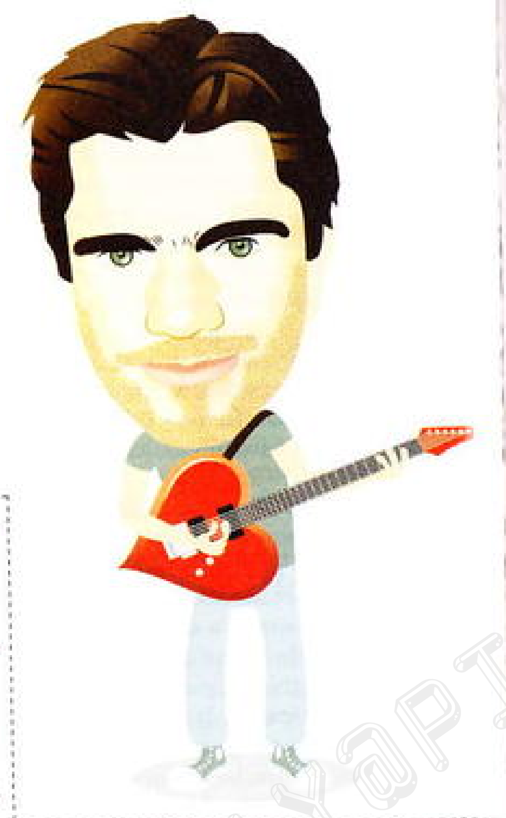
Al Gremio de Escritores de Estados Unidos, Los Ángeles, 13 de junio de 2011

Sobre establecer prioridades. "Siempre he tratado de poner a mis hijas en primer lugar, y luego ponerme yo en segundo sitio, pero muy cerca de ellas, y no en quinto o séptimo lugar. Algo que he aprendido de los modelos de conducta masculinos es que los varones no vacilan en invertir en sí mismos, de acuerdo con este criterio: 'Si tengo salud y me siento feliz, seré un mejor apoyo para mi mujer y mis hijos'. Y he comprobado que es verdad".

Glamour, diciembre de 2009

Citas

Falta tiempo y madurez para entender que el amor se transforma. *Juanes*



Más que la suerte, creo que uno debe hacer todas las cosas que se tienen que hacer, porque, si no, no sucede nada, pero si uno impulsa las cosas, entonces sí que se dan.
Aarón Díaz, actor mexicano

Lo que he aprendido es a no cambiar lo que soy, porque con el tiempo uno no encontrará algo nuevo en qué convertirse.
Taylor Swift, cantante estadounidense

Cuando las palabras fallan, la música habla.
Hans Christian Andersen

El amor por la familia, el trato amable con todo el mundo, la honestidad y el disfrute de las cosas simples... sería una necedad tratar de enumerar tantas y tan profundas enseñanzas de la vida. *Juan Soler*

Lo importante no es de dónde sacas las cosas, sino a dónde las llevas.
Jean-Luc Godard, cineasta franco-suizo

Puedes silenciar la voz del tambor y aflojar las cuerdas de la guitarra, pero, ¿quién podrá impedirle a la alondra que cante?
Gibrán Jalil Gibrán, escritor libanés

El amor es solo una palabra, pero tú eres quien le da el significado. *Eminem*

UNA MÁS
Si alguien dice "no se puede hacer", eso es lo que hay que hacer. *John Cage*

ILUSTRACIÓN: MANUEL TORRES

Vocabulario

VICTOR GARCÍA DE LA CONCHA
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

El hombre no es más que la mitad de sí mismo. La otra mitad es su expresión. ¿Conoce el significado preciso de los siguientes términos? En la página siguiente encontrará la respuesta correcta.

1. **acracia.** A) Doctrina que predica la supresión de toda autoridad. B) Gobierno ejercido directamente por Dios. C) Doctrina política según la cual la soberanía reside en el pueblo.

2. **bolardo.** A) Bola pequeña que se usa en el juego de las bochas. B) Juego de bolos. C) Poste de hierro u otra materia clavado en el suelo y destinado a impedir el paso o el aparcamiento de vehículos.

3. **calígrafo.** A) Escrito por lo general poético que tiene una disposición especial. B) Persona que escribe a mano con letra excelente. C) Aparato que detecta la verdad o la mentira de una pregunta.

4. **dilación.** A) Demora, tardanza o detención de algo por algún tiempo. B) Escrito o palabra con que se denuncia a alguien. C) Procedimiento empleado para restablecer el calibre de un conducto.

5. **eufemismo.** A) Sonoridad suave producida por una correcta combinación de tonos. B) Palabra o expresión usadas para evitar otra que se considera dura, desagradable o malsonante. C) Sensación de bienestar.

6. **inciso.** A) Hendidura que se hace en algunos cuerpos. B) Número de casos ocurridos. C) Expresión que se intercala en otra, con independencia gramatical, para explicar algo relacionado con esta.

7. **maridaje.** A) Hombre afeminado u homosexual. B) Unión, analogía o conformidad con que algunas cosas se enlazan o corresponden entre sí. C) Predominio de la mujer en un grupo.

8. **opúsculo.** A)Obra científica o literaria de poca extensión. B) Teatro especialmente construido para cantar ópera. C) Espectáculo musical de origen francés con letra de carácter alegre y festivo.

9. **palimpsesto.** A) Madera compacta, de color rojo oscuro. B) Conversación de poca importancia. C) Manuscrito antiguo que conserva huellas de una escritura anterior borrada artificialmente.

10. **refrendo.** A) Sujeción que se pone a alguien para moderar sus acciones. B) Validez que se da a un documento por medio de la firma de persona habilitada para ello. C) Voto popular.

11. **somatización.** A) Transformación de problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria. B) Pesadez producida por el sueño. C) Anhelo que carece de realidad o fundamento.

Pregunta especial

transacción. A)Infracción maliciosa de las reglas de un juego o de una competición. B) Acto ilícito que se cubre con apariencias de legalidad. C) Trato, convenio, negocio.

RESPUESTAS

1. acracia. A) Doctrina que predica la supresión de toda autoridad: "Existen algunos grupúsculos, especialmente de jóvenes, que defienden como mejor forma de gobierno la acracia.

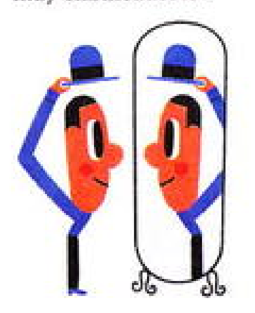
2. bolardo. C) Poste de hierro u otra materia clavado en el suelo y destinado a impedir el paso o aparcamiento de vehículos: "Tropezó el vehículo con el bolardo y los daños fueron cuantiosos".

3. calígrafo. B) Persona que escribe a mano con letra excelente: "Buscaron uno de los mejores calígrafos para los diplomas otorgados con motivo de su licenciatura".

4. dilación. A) Demora, tardanza o detención de algo por algún tiempo: "No hubo dilación alguna en la ayuda prestada, pero el accidente fue de tal magnitud que nada se pudo hacer".

5. eufemismo. B) Palabra o expresión usadas para evitar otra que se considera dura, desagradable o malsonante: "Ni el eufemismo logra disimular a veces la triste realidad de los hechos.

6. inciso. C) Expresión que se intercala en otra, con independencia gramatical, para explicar algo relacionado con esta: "Acostumbraba, en sus disertaciones, a intercalar incisos que resultaban muy clarificadores".



7. maridaje. B) Unión, analogía o conformidad con que algunas cosas se enlazan o corresponden entre sí: "El maridaje entre lo antiguo y lo moderno es la base de la decoración actual.

8. opúsculo. A) Obra científica o literaria de poca extensión: "No era autor de obras extensas, pero sus opúsculos eran objeto de consulta por todos los especialistas en la materia.

9. palimpsesto. C) Manuscrito antiguo que conserva huellas de una escritura anterior borrada artificialmente: "Gracias a las nuevas técnicas, se pudo leer en el palimpsesto lo escrito anteriormente".

10. refrendo. B) Validez que se da a un documento por medio de la firma de persona habilitada para ello: "Necesitaba el refrendo del documento por el alcalde para seguir con las obra iniciadas"

11. somatización. A) Transformación de problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria: "Sus problemas estomacales son la somatización de su ansiedad".

Pregunta especial

transacción C) Trato, convenio, negocio: "La transacción que, en principio se presentaba como una más de las realizadas en el despacho, se vino abajo por la mala voluntad de una de las partes".

VALORACIÓN 6-7 CORRECTO 8-9 BIEN 10-11 EXCELENTE





"El entrenador dice que está bien robarse las bases de vez en cuando..."

ILUSTRACIÓN: EVA LOBATÓN

A los cuatro años de edad, mi hija Victoria empezó a pedirnos un perrito. Su padre y yo queríamos que aprendiera a responsabilizarse de una mascota, así que le propusimos comprarle primero un pez. Si demostraba que podía cuidarlo bien, entonces tendría un perro. Pero a los pocos días de haberle comprado el pez, quien acabó haciéndose cargo de él fue mi marido.

Pasados algunos meses, la niña se acercó a mí y me dijo:

—Mamá, ya tenemos al pez. Ahora pueden regalarme un perro.

—Recuerda que el trato era que debías cuidar al pez, pero quien se ha hecho responsable de él es tu padre. Como no has demostrado ser capaz de cuidar una mascota, no podemos regalarte un perro.

Mi hija se quedó pensando y, tras un breve silencio, exclamó:

—¡Ya sé! Entonces, ¿por qué no le regalas el perro a mi padre?

Marielina Muñoz, Ciudad de México

Al final del día, todos los niños de la guardería donde trabajo esperan ansiosos a que los recojan sus padres. Había una pequeña llamada Paty que parecía adivinar el momento en que su madre llegaba por ella. Mis compañeras y yo nos reíamos al verla atravesar corriendo el salón, caminar por el pasillo y lanzarse a los brazos de su madre, antes de que cualquiera de nosotras pudiera decirle que era hora de ir a casa.

En una ocasión, la mamá de Paty le preguntó a su hija cómo sabía que había llegado por ella.

—¡Conozco tus pisadas! —dijo la pequeña, revelando que la pista eran sus tacones.

[illegible]

ENCUENTRA LAS 8 DIFERENCIAS





Ve la solución en la página 28.

ILUSTRACIÓN: 123RF



"GOLPE DE CALOR", FOTO DE NACHO COMÚN